THE HOLISTIC YOGA

സമഗ്ര യോഗ

സ്വാമി ശാന്തി ധർമാനന്ദ സരസ്വതി



Original by Swami Shri Shanti dharmananda Saraswatiji in English and translated by Jeny Andrews.

സ്വാമി ശാന്തിധർമാനന്ദ സരസ്വതി

സമഗ്രയോഗ

വിവർത്തനം
ജെനി ആൻഡ്രൂസ്



ഡി സി ബുക്സ്

AUTHOR'S COPY

സ്വാമി ശാന്തിധർമാനന്ദ സരസ്വതി

അനേകം വർഷങ്ങളായി ആത്മീയജ്ഞാനസമ്പാദനങ്ങളിലേർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ആചാര്യനും പണ്ഡിതനും. സമകാലീന യോഗാചാര്യന്മാരിൽ ശ്രദ്ധേയനായ പരമഹംസ സ്വാമി സത്യാനന്ദ സരസ്വതിയുടെ ബീഹാർ സ്കൂൾ ഓഫ് യോഗയിൽനിന്ന് യോഗചര്യയിൽ പ്രത്യേക ശിക്ഷണം നേടി.

LM - 1

ജെനി ആൻഡ്രൂസ്

1969–ൽ പാലായ്ക്കടുത്ത് രാമപുരത്ത് ജനിച്ചു. ഇംഗ്ലീഷ് സാഹിത്യത്തിൽ ബിരുദാനന്തരബിരുദവും പത്രപ്രവർത്തനത്തിൽ ഡിപ്ലോമയും. ആനുകാലികങ്ങളിൽ കവിതകൾ എഴുതാറുണ്ട്.

Malayalam Language
Original title
The Holistic Yoga
Health
by Swami Shantidharmananda Saraswati
Malayalam title
Samagra Yoga
Translated by Jeny Andrews
This Malayalam edition is published with the
permission of Srikunj Sadbhavana Manch, New Delhi

First Published March 2006

Cover Design
Zainul Abid

Printed in India
at D C Press (P) Ltd., Kottayam 686 012

Publishers
D C Books, Kottayam 686 001
Kerala State, India
website : www.dcbooks.com
e-mail : info@dcbooks.com
Online Bookstore : www.dcbookstore.com

Distributors
D C Books
Thiruvananthapuram, Kottayam, Eranakulam, Cochin Airport,
Thekkady, Kozhikode, Kannur, New Delhi
Current Books
Kottayam, Thiruvananthapuram, Kollam, Thiruvalla, Alappuzha,
Thodupuzha, Eranakulam, Aluva, Irinjalakuda, Palakkad,
Manjeri, Kozhikode, Vatakara, Thalassery, Kalpetta, Kanhangad
D C Bookshop Thrissur, Kairali Pusthakasala Thrissur
DEECEE Eranakulam

ISBN 81-264-0929-0

D C BOOKS - The first Indian Book Publishing House to get ISO Certification

Rs. 100.00

639/05-06 Sl. No. 6552 dcb 3208-2000-3300-03-06-And 18.6-p rr-r pm-d cd/cl

ഉള്ളടക്കം

മുഖവുര

ഓം ശ്രീ പതഞ്ജാലയേ നമഃ
ഓം ശ്രീ സരസ്വതിയേ നമഃ

എന്താണ് യോഗ?

പൂർണജീവിതത്തിനുള്ള ചര്യയാണ് യോഗ. സമഗ്രവും ആത്മീയവുമായ പരിശീലനപദ്ധതിയാണത്. ശരീരത്തിന്റെയോ മനസ്സിന്റെയോ ബുദ്ധിയുടെയോ മാത്രമല്ല, ആന്തരികചോദനയുടെകൂടി അധ്യയനം. തിന്മയിൽനിന്നു നന്മയിലേക്കും നന്മയിൽനിന്നു വിശുദ്ധിയിലേക്കും അതിൽനിന്ന് നിത്യമായ ദിവ്യതേജസ്സിലേക്കും ഉയരാനുള്ള അതിശയകരമായ മാർഗമാണ് യോഗ കാണിച്ചുതരുന്നത്. ശരിയായ ജീവിതരീതിയുടെ കലയാണത്. ഈ കല അഭ്യസിച്ചവൻ യോഗിയായി. സന്തുഷ്ടനും മനച്ചേർച്ചയുള്ളവനും ശാന്തശീലനും സംഘർഷരഹിതനുമാണ് യോഗി.

യോഗ ഒരു ശാസ്ത്രമാണ്. ഭാരതത്തിലും ലോകമൊട്ടാകെയും ജന്മമെടുത്ത ദാർശനികരായ പ്രാചീന ഋഷിമാർ പൂർണത വരുത്തിയ ശാസ്ത്രം. കൃത്യതയുള്ള ശാസ്ത്രമാണത്. ആത്മസംസ്കരണത്തിനുള്ള പൂർണവും പ്രായോഗികവുമായ പദ്ധതി. ജീവിതത്തിൽനിന്ന് ഒരു വേറിട്ടുനിൽക്കൽ ഇതിനാവശ്യമില്ല. ജീവിതപരിവർത്തനവും ആത്മീയവൽക്കരണവുമാണ് ഇതിനു വേണ്ടത്. സാധാരണ ജീവിതത്തിൽനിന്നു മാറിനില്ക്കുവാനോ പ്രവൃത്തികൾ ഉപേക്ഷിക്കുവാനോ യോഗശാസ്ത്രം പറയുന്നില്ല. ശരിയായ ചൈതന്യത്തിൽ, കാര്യക്ഷമമായി കർമം നിർവഹിക്കുക എന്നു മാത്രമേ നിർദേശിക്കുന്നുള്ളു.

യോഗ സാർവത്രികമാണ്; ഏവർക്കും വേണ്ടിയുള്ളതാണ്. മതമോ വിഭാഗീയതയോ കൂടാതെയുള്ള ഈശ്വരസാക്ഷാത്കാരത്തിന്റെ മാർഗമാണത്. യോഗാപരിശീലനം ഒരു മതത്തിനും എതിരല്ല. ക്രിസ്ത്യൻ മുസ്ലിംപള്ളികളോ ഹൈന്ദവക്ഷേത്രങ്ങളോ സന്ന്യാസാശ്രയങ്ങളോ അതിനു തടസ്സമാവുന്നില്ല. തികച്ചും ആദ്ധ്യാത്മികവും സാർവത്രികവുമായ യോഗ ആരുടെയും വിശ്വാസസത്യത്തെ നിഷേധിക്കുന്നുമില്ല. അതിനാൽ യോഗയ്ക്കു മതമില്ല; സർവമതങ്ങൾക്കും അടിസ്ഥാനമായ ആത്മീയസത്യങ്ങൾ പരിശീലിക്കുവാനാണ് അത് സഹായിക്കുന്നത്.

ഭാരതത്തിൽ വളർന്നുവന്ന വളരെ പുരാതനമായ ഈ ശാസ്ത്രം ഇന്ന് ലോകം മുഴുവൻ അംഗീകരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഓരോ മനുഷ്യന്റെയും നിലനില്പ്പിന്റെ ഭാഗമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. വേദമന്ത്രങ്ങളും ഉപനിഷത്തുകളും ഈ ശാസ്ത്രത്തെ ആഴത്തിൽ വ്യാഖ്യാനിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ സങ്കീർണമായ ഒന്നായതിനാൽ എളുപ്പത്തിൽ ഇത് ഉൾക്കൊള്ളാനാവില്ല. അനേകം യോഗികളും ഋഷിമാരും ഈ വിഷയം എളുപ്പമാക്കുന്ന ഗ്രന്ഥങ്ങൾ രചിച്ചിട്ടുണ്ട്.

യോഗാശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഉള്ളറിയുവാൻ പറ്റിയ വിശ്വാസ്യവും ആധികാരികവുമായ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പതഞ്ജലയോഗസൂത്ര, യോഗി യാജ്ഞവൽക്യ സംഹിത, ഘെരണ്ഡ സംഹിത, ശിവസംഹിത, ബൃഹദയോഗ സോപാനം, ഹഠയോഗപ്രദീപിക മുതലായവയാണ്. വിവിധതരക്കാരായ യോഗികളുടെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ യോഗയുടെ വിവിധ വശങ്ങൾ ഇവയിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

ആരാണ് യോഗി?

യോഗചര്യയിലെ ആദ്യ ചുവടുകൾ ധാർമികശുദ്ധിയും ആത്മീയ താത്പര്യങ്ങളുമാണ്. ഇവ നിറഞ്ഞ ജീവിതം നയിക്കുവാൻ തയ്യാറുള്ളവനാണ് യോഗി (യോഗ അഭ്യസിക്കുന്നയാൾ). സ്വച്ഛമായ മനസ്സ്, ഗുരുവചനങ്ങളിലും വേദഗ്രന്ഥങ്ങളിലും വിശ്വാസം, നിദ്രയിലും ആഹാരത്തിലും മിതത്വം, ജനന മരണചക്രങ്ങളിൽനിന്നുള്ള മോചനത്തിന് തീവ്രമായ ആഗ്രഹം എന്നിവയുള്ള ആൾ ഉത്തമനായ യോഗിയാണ്.

യോഗചര്യ സ്വീകരിച്ച ഒരാൾക്ക് വിശ്വാസം, ഉന്മേഷം, ധൈര്യം, ക്ഷമ, ശുദ്ധത, നൈരാശ്യമില്ലായ്മ, സ്ഥിരോത്സാഹം, ആത്മാർത്ഥത, അനാസക്തി, ശാന്തത, ആത്മസംയമനം, അഹിംസ, സത്യസന്ധത, ആഗ്രഹനിയന്ത്രണം എന്നിവയുണ്ടായിരിക്കണം. ജീവിതം അനാസക്തവും ലളിതവുമാവണം. ആത്മനിയന്ത്രണമാണ് യോഗയുടെ അടിസ്ഥാനം; മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും അച്ചടക്കമാണ് യോഗയുടെ കാതൽ. യോഗ അഭ്യസിക്കുമ്പോൾ, മനസ്സിന്റെ സാധാരണ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ നേർവിപരീതമാണു സംഭവിക്കുക. ഇതിനാവശ്യം ദൃഢനിശ്ചയമാണ്. മനസ്സിനെ പൂർണനിയന്ത്രണത്തിലാക്കണം. ഈ വിധമുള്ള ജീവിതരീതിയിൽ ഉറച്ചുനില്ക്കുന്നവനെ യോഗി എന്നു പറയാം.

യോഗ കൊണ്ടുള്ള
പ്രയോജനങ്ങളും ലക്ഷ്യവും

ജീവിതം ക്ലേശവും പ്രയാസവും സംഘർഷവും ക്ഷോഭവും കഠിനവികാരവും ബദ്ധപ്പാടും സ്നേഹവും ദ്വേഷവുമെല്ലാം നിറഞ്ഞതാണ്. യോഗയുടെ പ്രഥമതത്ത്വങ്ങളിൽ ചിലതെങ്കിലും പാലിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് തന്റെ നിലനില്പിന്റെ സങ്കീർണതയെ കൂടുതൽ വിജയകരമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും. യോഗ പരിപൂർണതയും സമാധാനവും മനഃശാന്തിയും കൈവരുത്തുന്നു. യോഗയിലൂടെ ശാന്തമായ നിദ്ര, കൂടുതൽ ഊർജം, ഓജസ്, ഉണർവ്, ദീർഘായുസ്, ആരോഗ്യം എന്നിവയെല്ലാം നേടിയെടുക്കാനാവും. ഓരോ ചുവടുവയ്പിലും ഇത് വിജയം നല്കുന്നു, പുതിയൊരു ശക്തിയും ആത്മവിശ്വാസവും സ്വയംപര്യാപ്തതയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു. വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ച് പ്രവൃത്തിയിൽ ഏകാഗ്രത നേടുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. അജ്ഞതയിൽനിന്നു ജ്ഞാനത്തിലേക്കും പൊരുത്തക്കേടിൽനിന്നു യോജിപ്പിലേക്കും ബലഹീനതയിൽനിന്നു കരുത്തിലേക്കും ആശകളിൽനിന്ന് സംതൃപ്തിയിലേക്കും പരിമിതികളിൽനിന്ന് അപരിമേയതകളിലേക്കും ഇത് വഴിതുറക്കുന്നു.

വൈവിധ്യം ഐക്യവും അപൂർണത പൂർണതയുമാവുന്നു. ദ്വേഷം ദിവ്യ മായ സ്നേഹത്തിനും തെറ്റിദ്ധാരണ ശരിയായ ധാരണയ്ക്കും വഴിമാറുന്നു. നല്ലതല്ലാത്തവയെല്ലാം നീക്കംചെയ്ത് ജീവിതത്തിനു പരിവർത്തനം നല്കുന്നു. അധികാരമോഹം, ഭൗതികവസ്തുക്കളോടുള്ള അത്യാർത്തി, വികാരാവേശം, പണത്തോടുള്ള ആസക്തി, സ്വാർത്ഥത, കോപം, മൃഗീയമായ പെരുമാറ്റങ്ങൾ എന്നിവ ഇല്ലാതാക്കുന്നു.

ആത്മാർത്ഥമായ ഉപാസനയോടെ സ്ഥിരമായി, അചഞ്ചലമായി യോഗ അഭ്യസിച്ചാൽ ക്രമേണ ആത്മീയതയിലേക്ക് അതു നമ്മെ നയിക്കുക തന്നെ ചെയ്യും. കാരണം, യോഗയിൽ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ പൂർണമായി കീഴടക്കി അലൗകികമായ നന്മകളെ പരിപോഷിപ്പിച്ച് ദുഷ്പ്രവണതകൾ ഇല്ലായ്മ ചെയ്ത് മനസ്സിനെ പൂർണനിയന്ത്രണത്തിലാക്കുകയാണു ചെയ്യുന്നത്. യോഗയുടെ അടിസ്ഥാനലക്ഷ്യവും ഇതുതന്നെയാണ്.

ജീവാത്മാവും പരമാത്മാവും തമ്മിൽ ഒന്നായിച്ചേരുന്നതിന്റെ ആനന്ദാനുഭൂതിയാണ് യോഗയുടെ അന്തിമലക്ഷ്യം. ലോകത്തിന്റെ മതിഭ്രമങ്ങളിലും മായയിലും ലഹരിപൂണ്ട് മനുഷ്യൻ തന്റെ യഥാർത്ഥ സത്തയെ മറക്കുന്നു. യോഗയുടെ അഗ്നിയിൽ ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുമ്പോഴാണ് അവൻ ശാരീരികമായ അശുദ്ധികളിൽനിന്നും ആന്തരികസംഘർഷങ്ങളിൽനിന്നും മുക്തനാകുന്നത്. ആത്മാവിന്റെ യഥാർത്ഥരൂപം അവൻ അനുഭവിച്ചറിയുന്നു.

തദാ ദ്രഷ്ടുഃ സ്വരൂപൈ അവസ്ഥാനം
—*യോഗസൂത്ര 1:2*

(ഈ അവസ്ഥയിൽ യോഗി പരമാനന്ദംതന്നെയായ സ്വന്തം സത്തയിൽ വസിക്കുന്നു, അതിനെ അനുഭവിക്കുന്നു.)

ആത്മാവ് ശരീരത്തിനുള്ളിൽ കുടികൊള്ളുന്നു. ശരീരമെന്നത് നിരവധി സംസ്കാരങ്ങളുടെയും പ്രവണതകളുടെയും അടിമയാണ്. എന്നാൽ യോഗയിലെ ശുദ്ധീകരണംവഴി രോഗം, പ്രായം, മരണം തുടങ്ങിയവയുടെ പരിണതഫലങ്ങളിൽനിന്ന് ശരീരത്തിനു മോചനം ലഭിക്കുന്നു. പരമാത്മാവുമായി അത് ഏകത്വം അനുഭവിക്കുന്നു.

ന തസ്യ രോഗോ ന ജരാ ന മൃത്യുഃ
പ്രാപ്തസ്യ യോഗാഗ്നിമയം ശരീരം

(യോഗാഗ്നിയിൽ ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെട്ട ശരീരമുള്ളവന് രോഗമോ പ്രായാധിക്യമോ മറവിയോ സംഭവിക്കുന്നില്ല.)

ഇവിടെ മൃത്യു മരണമല്ല. മഹാഭാരതത്തിൽ സൂചിപ്പിക്കുന്ന അർത്ഥമാണ് ആ പദത്തിനുള്ളത്.

മൃത്യുർ അത്യന്ത വിസ്മൃതിഃ

(എന്തിനെയെങ്കിലുമോ തന്നെത്തന്നെയോ മറക്കുന്നതിനാണ് മൃത്യു (മരണം) എന്നു പറയുന്നത്. ജീവന്റെ അടിസ്ഥാനമായ ആത്മാവിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഓർമ നശിച്ചുപോകുന്നതിനെയാണ് മരണം (മൃത്യു) എന്നു വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്.)

പ്രമാദോ വൈ മൃത്യുഃ (സനത്കുമാരാഃ)

(ആത്മവിസ്മൃതിയാണ് മരണം) അതിനാലാണ് ഗീതയിൽ, ഭഗവാൻ കൃഷ്ണന്റെ ജ്ഞാനോപദേശം ശ്രവിച്ച അർജുനൻ ഇങ്ങനെ പറയുന്നത്:

നഷ്ടോ മോഹഃ സ്മൃതിർലബ്ധാ
-ഭഗവദ്ഗീത, 18:73

(വിസ്മൃതിയെ നശിപ്പിച്ച് ഞാൻ സ്മൃതി വീണ്ടെടുത്തിരിക്കുന്നു)

നിദ്ര വിട്ട് ഉണർന്നെഴുന്നേല്ക്കുന്നതുപോലെയാണ് പുനർജന്മം. മുൻജന്മത്തെക്കുറിച്ച് അടുത്ത ജന്മത്തിലും അവബോധം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതിനെ അമരത്വം (ന മൃത്യു) എന്നു പറയുന്നു. സുശ്രുതസംഹിത എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ അതിനെക്കുറിച്ചു പറയുന്നതിപ്രകാരമാണ്:

ഭാവിനഃ പൂർവദേഹേശു സന്തതം ശാസ്ത്രബദ്ധായഃ
ഭവന്തി സത്വഭൂയിഷ്ഠാഃ പൂർവ ജാതിസ്മരാ നരാഃ

വേദപ്രമാണങ്ങളുടെ നിരന്തരമായ പഠനവും അനുഷ്ഠാനവുംകൊണ്ട് ഒരു യോഗിക്ക് തന്റെ പൂർവജന്മകർമങ്ങളെയും ആത്മീയചര്യകളെയും കുറിച്ചുള്ള ജ്ഞാനമുണ്ടാകുന്നു. കഴിഞ്ഞ എല്ലാ ജന്മങ്ങളും അയാളുടെ ഓർമയിലും ബുദ്ധിയിലും വന്നെത്തുന്നു. ഈ ജന്മത്തിൽ ആ അറിവ് അയാളെ നയിക്കുന്നതിനാൽ അയാൾ സമ്പൂർണത നേടുന്നു. ഇതേക്കുറിച്ച് ഗീതയിൽ ഇങ്ങനെ പറയുന്നു:

തത്ര തം ബുദ്ധിസംയോഗം ലഭതേ പൗർവ ദൈഹികം
യതതേ ച തതോ ഭൂയഃ സംസിദ്ധൗ കുരുനന്ദന
പൂർവാഭ്യാസേന തേ നൈവ ഹ്യയതേ ഹ്യവ ശോപി സഃ

—ഗീത 6/43,44

അവിടെ (പുതിയ ജന്മത്തിൽ) അയാൾ പൂർവജന്മങ്ങളിൽ നേടിയ ജ്ഞാനത്തെ തന്റെ ബുദ്ധിയിൽ ഓർക്കുകയും (ബുദ്ധിയോടു ചേർക്കുകയും) പൂർണത നേടുന്നതിന് കൂടുതലായി ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യും. മുൻജന്മങ്ങളിലെ ചര്യകൾകൊണ്ട്, ആഗ്രഹിച്ചില്ലെങ്കിൽക്കൂടി അയാൾ നിസ്സഹായതയോടെയോ നിർബന്ധപൂർവമോ പൂർണത എന്ന ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് എത്തപ്പെടുന്നു.

രോഗമില്ലാത്തതും ആരോഗ്യമുള്ളതും ആക്കി ശരീരത്തെ മാറ്റുന്ന വെറും വ്യായാമമുറ മാത്രമല്ല യോഗ് എന്ന് ആധികാരികമായ ഈ വേദശ്ലോകങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ഭൗതിക ജീവിതത്തിന്റെ ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ പരിമിതികളിൽനിന്നു മോചനത്തിനുള്ള മാർഗംകൂടിയാണ് യോഗ.

വിമോചനം നേടുന്നതിന് ദൃഢവും ശക്തവുമായ ആത്മീയശരീരവും രോഗരഹിതമായ ബാഹ്യശരീരവും ആവശ്യമാണ്. പ്രസിദ്ധമായ ഒരു സാരോപദേശത്തിൽ ഇപ്രകാരം പറയുന്നു:

ശരീരമാദ്യം ഖലു ധർമ സാധനം

എല്ലാ ആത്മീയാനുഷ്ഠാനങ്ങളും ശരീരസംബന്ധിയാണ്. ശരീരം ആരോഗ്യമുള്ളതും രോഗമില്ലാത്തതുമായാൽ മാത്രമേ ആത്മീയസ്വാതന്ത്ര്യം സാധ്യമാവൂ. അതിനാലാണ് ആത്മീയപുരോഗതിക്കൊപ്പം ശാരീരികനില കൂടി മെച്ചപ്പെടുത്താനാവുംവിധം യോഗാഭ്യാസനത്തെ ക്രമീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. അനുഭവങ്ങളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ ഋഷിമാർ ശാരീരികാരോഗ്യത്തിന് യോഗാസനങ്ങളും ദീർഘായുസ്സിന് ശ്വസനക്രിയകളും (പ്രാണായാമം) നമുക്ക് വരമെന്നതുപോലെ നല്കിയിരിക്കുന്നു. ശാസ്ത്രീയമായ അടിസ്ഥാനമുള്ളവയാണ് ഇവയെല്ലാം.

ദൃഢമായ മനഃശക്തികൊണ്ട് ഇവ അഭ്യസിക്കാനാവും. യോഗചര്യയിലൂടെ സമാധാനവും സന്തോഷവും കൈവരുന്നു. അതേസമയം സമഗ്രതയുടെയും ആത്മീയവിമോചനത്തിന്റെയും പാത തുറന്നുകിട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. മനോഹരവും അതേസമയം ചിട്ടയുള്ളതുമായ ജീവിതം നയിക്കേണ്ടതെങ്ങനെയെന്ന് യോഗാശാസ്ത്രം പഠിപ്പിക്കുന്നു. ദൃഢമായ ഒരു വ്യക്തിത്വം വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുന്നതിന് അത് സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അസ്ഥികൾക്കും പേശികൾക്കും വഴക്കവും രക്തചംക്രമണത്തിനു പരിപൂർണതയും നല്കി തടസ്സമില്ലാതെ, ലാഘവത്തോടെ ശരീരധർമങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിന് ഗ്രന്ഥികളെ പ്രാപ്തമാക്കുകയാണ് ഹഠയോഗത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. പ്രാണായാമം, അതായത് ശ്വസനക്രിയകൾ മനഃശരീരങ്ങളെ ആരോഗ്യമുള്ളതാക്കുന്നു. ഇവയിലൂടെ ഒരാൾ സംഘർഷരഹിതനും ഏകാഗ്രമായ കർത്തവ്യനിർവഹണത്തിനു കഴിവുള്ളവനുമാകുന്നു.

നിങ്ങൾ ലക്ഷ്യമാക്കുന്നത് ശരീരം ബലവും ആരോഗ്യവും ഉള്ളതാക്കി മാറ്റുക, പ്രതികൂലസാഹചര്യങ്ങളിൽ ഉലയാതെ സമനില പാലിക്കുന്നതിന് കഴിവു നേടുക, നിഷ്പക്ഷതയും ലാളിത്യവും കഠിനാദ്ധ്വാനവും ജീവിതമുദ്രകളാക്കുക, ഉന്മേഷവും സമാധാനവും സംതൃപ്തിയും നിറഞ്ഞ നിലനില്പ് സാധ്യമാക്കുക, പ്രതികൂലാവസ്ഥയിലും അങ്ങേയറ്റം ധാർമികത പുലർത്തുക, മനസ്സും ആത്മാവും ആരോഗ്യമുള്ളതാക്കുക, സേവനത്തിനും ആദർശത്തിനുമായി ജീവിതം സമർപ്പിക്കുക, പ്രപഞ്ചത്തിന്റെയും ആത്മാവിന്റെയും നിഗൂഢതകൾ കണ്ടെത്തി അവയെ അനുഭവിച്ചറിയുക എന്നിവയാണെങ്കിൽ സാക്ഷാത്കാരം നേടിയ ഒരു ഗുരുവിൽനിന്ന് യോഗജ്ഞാനം നേടുക. അദ്ദേഹത്തിന്റെ നിർദേശാനുസരണം യോഗാഭ്യാസനം തുടങ്ങുകയുംചെയ്യുക.

ലോകത്ത് നാലു വിഭാഗം മനുഷ്യരുണ്ട്:

- കർമത്തിൽ വിശ്വസിക്കുന്നവർ: ശാരീരികശക്തി ധാരാളമായി ലഭിച്ചവരാണിവർ.
- ഈശ്വരഭക്തിയിൽ വിശ്വസിക്കുന്നവർ: മൃദുലമായ വിചാരവികാരങ്ങളുടെ ഉടമകളാണിവർ.
- ആത്മശക്തികൊണ്ട് ധ്യാനം അഭ്യസിക്കുന്നവർ.
- ആഴമുള്ള ചിന്തകന്മാർ: വളരെ വികസിച്ച വൈജ്ഞാനിക മേഖലയാണിവരുടേത്.

ഈ ഓരോ തരത്തിലുംപെട്ട ആത്മീയ അഭ്യാസകർക്ക് യോജിച്ചതായ മാർഗങ്ങൾ ഋഷിമാർ നിർദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്: കർമയോഗം, ഭക്തിയോഗം, രാജയോഗം, ജ്ഞാനയോഗം എന്നിവയാണവ.

പതഞ്ജലിയുടെ 'രാജയോഗ'ത്തിൽ അഷ്ടാംഗയോഗമെന്നറിയപ്പെടുന്ന എട്ടുതരം മാർഗങ്ങൾ നിർദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. യോഗാസനങ്ങൾ, ശ്വസനക്രിയകൾ എന്നിവയാണ് ഇവയിൽ പ്രധാനം. ഇവ ഉൾപ്പെടെ, യോഗയെക്കുറിച്ചുള്ള സമ്പൂർണവിവരണം ഉൾപ്പെടുത്തിയുള്ള ഗ്രന്ഥമാണിത്. നാല് വിഭാഗങ്ങളിലായി പതിനാറ് അദ്ധ്യായങ്ങൾ; അഞ്ചാംഭാഗത്ത് ഉപസംഹാരവും.

ഗ്രന്ഥസാരം

അഷ്ടാംഗയോഗം എന്ന എട്ടുതരം യോഗക്രമങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ മുഖവുര. പതഞ്ജലി, യാജ്ഞവൽക്യൻ തുടങ്ങിയ മഹർഷിമാരുടെ വീക്ഷണങ്ങൾ അതിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്നു.

ഒന്നാം ഭാഗത്ത് സൂക്ഷ്മസ്ഥൂലശരീരങ്ങളുടെ ശുദ്ധീകരണത്തെക്കുറിച്ച് അഞ്ച് അദ്ധ്യായങ്ങൾ. ശരീരശാസ്ത്രം, ശരീരശുദ്ധീകരണം എന്നീ അധ്യായങ്ങൾ ബാഹ്യശരീരത്തെയും അതിന്റെ ശുദ്ധീകരണത്തെയും കുറിച്ചുള്ളവയാണ്. യോഗാസനങ്ങൾ, പ്രാണായാമം എന്നീ അധ്യായങ്ങളിൽ സൂക്ഷ്മ-സ്ഥൂലശരീരങ്ങളുടെ ശുദ്ധീകരണത്തെക്കുറിച്ചു പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

രണ്ടാം ഭാഗം, മനസ്സിന്റെയും ആന്തരാവയവങ്ങളുടെയും ശുദ്ധീകരണം സംബന്ധിച്ചുള്ളതാണ്. അജ്ഞതയെ പുറംതള്ളുകയും അഹംബോധം വളരാതെ തടയുകയും ചെയ്യേണ്ടതെങ്ങനെയെന്ന് ഇവിടെ വിവരിക്കുന്നു. ആശ കൂടാതെയുള്ള കർമം (നിഷ്കാമകർമം), ശരിയായ ഭക്ഷണക്രമം (യുക്താഹാരം), ആന്തരികദർശനം (പ്രത്യാഹാരം), മനസ്സുറപ്പിക്കൽ (ധാരണ), ധ്യാനം എന്നിവയെക്കുറിച്ചാണ് പ്രധാനമായും പരാമർശിച്ചിട്ടുള്ളത്. ഇവ ശരിയായി അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിന് സൂക്ഷ്മധാതുക്കളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് കൂടിയേ തീരൂ. അതിനാൽ മൂന്നാംഭാഗം ആത്മീയധാതുക്കളുടെ ശാസ്ത്രമാണ്. നാഡികൾ. ചക്രങ്ങൾ, കുണ്ഡലിനി എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ഈ ഭാഗം വിശദമാക്കുന്നു. യോഗയിലൂടെയുള്ള രോഗശമനമാണ് അവസാനഭാഗം.

ബിഹാർ സ്കൂൾ ഓഫ് യോഗയിലെ ഗുരു പരമഹംസ സ്വാമി സത്യാനന്ദ സരസ്വതിയുടെയും മറ്റു ചില യോഗാചാര്യന്മാരുടെയും അനുഭവങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കിയാണ് ഓരോ രോഗത്തിനുമുള്ള യോഗചര്യകൾ നിർദേശിച്ചിട്ടുള്ളത്.

വായനക്കാർക്ക്, പ്രത്യേകിച്ച് ആത്മീയാന്വേഷികൾക്ക് ഈ ഗ്രന്ഥം വളരെയേറെ പ്രയോജനപ്പെടുമെന്നു പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. ഏവർക്കും ക്ഷേമവും ശാരീരികവും ആത്മീയവുമായ നേട്ടങ്ങളും ആശംസിക്കുന്നു. നാരായണ ഭഗവാന്റെ സാരാംശമായ മനുഷ്യവംശത്തിനാകെ ഈ ഗ്രന്ഥം സമർപ്പിക്കുന്നു.

സ്വാമി ശാന്തിധർമാനന്ദ സരസ്വതി

അഷ്ടാംഗയോഗം

ഉപനിഷത്തുകളും യോഗിയാജ്ഞവൽക്യസംഹിത തുടങ്ങിയ സ്മൃതികളും പതഞ്ജലിമഹർഷിയുടെ യോഗസൂത്രയും അഷ്ടാംഗയോഗത്തെ വളരെ വിശദമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നു. യമം, നിയമം, ആസനം, പ്രാണായാമം, പ്രത്യാഹാരം, ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി എന്നിങ്ങനെ അഷ്ടാംഗയോഗത്തിന് എട്ടു പടികളാണുള്ളത്.

ആദ്യത്തെ നാലു പടികൾ ചേർന്നതാണ് ബാഹ്യക്രിയകളുടെ വിഭാഗം (ബഹിരംഗസാധന). ശേഷമുള്ളവ അന്തരംഗസാധന എന്ന ആന്തരിക ക്രിയകളുടെ വിഭാഗമാണ്. യമം, നിയമം എന്നിവ ധാർമികശക്തിയും ആസനം, പ്രാണായാമം എന്നിവ ശാരീരികമായ പൂർണതയും നൽകുന്നു. പ്രത്യാഹാരം, ധാരണ ഇവ മനസ്സിനെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു. ധ്യാനം ആത്മീയ പുരോഗതിയിലേക്കും സമാധി ആത്മസാക്ഷാത്കാരത്തിലേക്കും നയിക്കുന്നു.

യമം പരിശീലിക്കുന്നവൻ തിന്മയിൽനിന്നു സ്വയം സംരക്ഷിച്ച് സമൂഹത്തിന് നന്മയുടെ സംഭാവനകൾ നൽകുന്നുവെന്ന് പതഞ്ജലി മഹർഷി പ്രസ്താവിക്കുന്നു. സത്കർമങ്ങൾ വഴി ധാർമികജീവിതം നയിക്കുന്നതിന് 'നിയമം' സഹായിക്കുന്നു. യോഗാസനങ്ങൾ ശരീരത്തെ ആരോഗ്യവും കരുത്തുമുള്ളതാക്കി മാറ്റുന്നു. നിഷേധചിന്തകൾ നീക്കി മനസ്സിന് സമാധാനവും സംതുലനവും നല്കുന്നതിന് പ്രാണായാമം സഹായിക്കുന്നു. അങ്ങനെ ഇവ മനസ്സിന്റെ കഴിവുകളെ ഗുണകരമാക്കിത്തീർക്കുന്നു. ഭൗതികവസ്തുക്കളിൽനിന്ന് ഇന്ദ്രിയങ്ങളെയും മനസ്സിനെയും പിൻവലിച്ച് ഉള്ളിലേക്ക് തിരിക്കുന്നതിന് പ്രത്യാഹാരക്രിയകൾ സഹായിക്കുന്നു. അപ്പോൾ ആത്മീയപുരോഗതിക്കായി ഇച്ഛാനുസരണം, പ്രത്യേക വസ്തുക്കളിലും വിഷയങ്ങളിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിനു സാധിക്കുന്നു. ഒരു പ്രത്യേക ബിന്ദുവിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിച്ച് ഉള്ളിലേക്ക് ആഴത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിനുള്ള ശ്രമമാണ് 'ധാരണ'. ധ്യാനം മനസ്സിനെ ശുദ്ധമാക്കുമ്പോൾ, ഇച്ഛിക്കുന്നത് നേടുവാൻ കഴിവു ലഭിക്കുന്നു. സമാധി ഒരുവനെ ജോലിയിൽ പൂർണ്ണമായി വ്യാപൃതനാവാൻ കഴിവുള്ളവനാക്കുന്നു. അതോടൊപ്പം, ശരിയായ സന്തോഷത്തിലേക്കുള്ള പാതയിൽ മുന്നേറണമെന്ന അവബോധവും നല്കുന്നു.

അങ്ങനെ അഷ്ടാംഗഹൃദയം ഒരാളുടെ സാമൂഹികവും വ്യക്തിപരവുമായ ജീവിതം മനോഹരമാക്കിത്തീർക്കുന്നു; ശരീരം, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ, മനസ് എന്നിവ ശുദ്ധമാക്കുന്നു, ആത്മീയസമഗ്രത സാധ്യമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

യമം (ബാഹ്യചിട്ടകൾ)

മഹർഷി പതഞ്ജലി പറയുന്നു:

അഹിംസ സത്യാസ്തേയ ബ്രഹ്മചര്യ അപരിഗ്രഹാഃ യമഃ

— യോഗസൂത്ര, 2:30

യമത്തിന് അഹിംസ, സത്യം, അസ്തേയം, ബ്രഹ്മചര്യം, അപരിഗ്രഹം എന്നിങ്ങനെ അഞ്ച് ഉപവിഭാഗങ്ങളുണ്ട്.

യോഗി യാജ്ഞവൽക്യസംഹിതയിൽ പറയുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്:

യമശ്ച നിയമശ്ച ദശധാ സുപ്രകീർത്തിതാഃ

– 1:47

യമം, നിയമം ഓരോന്നിനും പത്ത് ഉപവിഭാഗങ്ങളുണ്ട്.

യമത്തിന്റെ പത്ത് ഉപവിഭാഗങ്ങൾ:

അഹിംസാ സത്യം അസ്തേയം ബ്രഹ്മചര്യദയാർജവം
ശമ ധൃതിർ – മിതാഹാരഃ സൗചം ത്വൈതെ യമാ ദശ

–1:50

1. **അഹിംസ:** മനസ്സിലും സംസാരത്തിലും ശരീരത്തിലും അക്രമരാഹിത്യം, ജീവനുള്ള ഒന്നിനെയും വേദനിപ്പിക്കരുത് എന്ന നിഷ്ഠ.
2. **സത്യം:** കാണുകയും കേൾക്കുകയും ചെയ്യുന്നവയെ അതേപടി യഥാർത്ഥ വസ്തുതകളോട് ബന്ധിപ്പിക്കുക എന്നല്ല, എല്ലാവർക്കും ഉപകരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ പറയുക എന്നാണ് സത്യത്തിന്റെ അർത്ഥം. ധാർമികമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയോ മുതിർന്നവരോടുള്ള ബഹുമാനം നിലനിർത്തുന്നതിനുവേണ്ടിയോ ഒരു കള്ളം പറയേണ്ടിവന്നാൽ അതിനെയും സത്യമെന്നു വിളിക്കാവുന്നതാണെന്ന് പുരാതനഗ്രന്ഥങ്ങൾ (ശാസ്ത്രങ്ങൾ) പറയുന്നു. സത്യം എന്ന് സാധാരണ കരുതപ്പെടുന്ന കാര്യം നീതിക്ക് എതിരോ, മറ്റുള്ളവരെ ഹനിക്കുന്നതോ ആണെങ്കിൽ അതിനെ അസത്യം എന്നു വിളിക്കാം.
3. **അസ്തേയം അഥവാ അനാസക്തി:** മറ്റുള്ളവരുടെ സമ്പത്തിൽ ആർത്തിയില്ലാതിരിക്കുക, മോഷ്ടിക്കാതിരിക്കുക.
4. **ബ്രഹ്മചര്യം:** ദേഹം, ചിത്തം, ഭാഷണം എന്നിവ ലൈംഗികമായ താത്പര്യങ്ങളിൽനിന്നു മുക്തമായിരിക്കുക. ശാരീരികമായി ലൈംഗികതയിൽ ഏർപ്പെടാതിരിക്കുക, ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാതിരിക്കുക, പറയാതിരിക്കുക എന്നതാണ് ബ്രഹ്മചര്യത്തിന്റെ വിവക്ഷ.
5. **ദയ:** എല്ലാവരോടും കരുണയുണ്ടായിരിക്കുക.
6. **ആർജവം അഥവാ ലാളിത്യം:** അനുവദനീയമായ കാര്യങ്ങളിലായാലും നിരോധിതമായ കാര്യങ്ങളിലായാലും കഠിന ആസക്തിയോ കഠിന അനാസക്തിയോ ഇല്ലാതെ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും സംഭാഷണത്തെയും കാത്തുസൂക്ഷിക്കുക.
7. **ശമം (ശാന്തത):** അനുകൂലവും പ്രതികൂലവുമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഒരേപോലെ, സംതുലിതമായ കാഴ്ചപ്പാട് ഉണ്ടായിരിക്കുക.

8. **ധൃതി അഥവാ ക്ഷമാശക്തി:** ലാഭനഷ്ടങ്ങളിൽ ചഞ്ചലപ്പെടാതെയും ഭാവമാറ്റമില്ലാതെയും നിലകൊള്ളുക.
9. **മിതാഹാരം അഥവാ സംതുലിതമായ ആഹാരക്രമം:** കുറച്ചു ഭക്ഷണം അതായത്, പരിമിതമായ ഭക്ഷണം. ശാസ്ത്രങ്ങൾ (പ്രാചീന ഗ്രന്ഥങ്ങൾ) പ്രകാരം പൂർണമായും തപസ്സിൽ മുഴുകിയിരിക്കുന്ന സന്ന്യാസികളും മുനിമാരും ബ്രഹ്മചാരികളും ഭക്ഷിക്കേണ്ടത് എട്ട് പിടി ഭക്ഷണം മാത്രമാണ്. തപസ്സിനായി വനവാസം നടത്തുന്നവർ 16 പിടി ഭക്ഷണവും ഗൃഹസ്ഥനായ ഒരാൾ 32 പിടി ഭക്ഷണവുമാണ് കഴിക്കേണ്ടത്. എന്നാൽ സേവനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഒരു ബ്രഹ്മചാരിക്ക് തനിക്ക് ആവശ്യമുള്ളത്ര ഭക്ഷണം കഴിക്കാം.
10. **ശൗചം എന്നാൽ ശുദ്ധീകരണം:** ഇത് രണ്ടുവിധമുണ്ട് — ബാഹ്യം, ആന്തരികം. കുളിക്കുകയും ശരീരം ശുചിയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ബാഹ്യശുചീകരണം. മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും ആത്മീയമായ യഥാർത്ഥജ്ഞാനത്തിലൂടെ ശുദ്ധമാക്കുന്നതാണ് ആന്തരികശുദ്ധീകരണം. ഇതിനാവശ്യമായ ആത്മീയജ്ഞാനം, അച്ഛനമ്മമാർ, ഭാര്യാപിതാവ്, മാതൃസഹോദരൻ, മുതിർന്നവർ, അദ്ധ്യാപകർ, ഗുരുക്കന്മാർ എന്നിവരിൽനിന്നു നേടാനാവും.

പതഞ്ജലിയുടെ വ്യാഖ്യാനമനുസരിച്ച് അപരിഗ്രഹം (സംഭരിച്ചു വയ്ക്കാതിരിക്കൽ, കുന്നുകൂട്ടി വയ്ക്കാതിരിക്കൽ) എന്ന് മറ്റൊരുതരം യമംകൂടിയുണ്ട്.

തൊട്ടു മുന്നിലുള്ള കുറച്ചു കാലത്തേക്ക് ശരീരത്തെ പരിപാലിക്കുന്നതിന് വളരെയാവശ്യമുള്ള വസ്തുക്കൾ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുകയോ സംഭരിച്ചുവയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതിനെയാണ് അപരിഗ്രഹം എന്നു പറയുന്നത്. അത്യാവശ്യത്തിലും അധികമായ വസ്തുക്കൾ, അതായത് ഉപകാരമില്ലാത്ത വസ്തുക്കൾ കുന്നുകൂട്ടിവയ്ക്കുന്നതിനെ പരിഗ്രഹം (ദുരാഗ്രഹം) എന്നും പറയുന്നു.

നിയമം (ആന്തരികചിട്ടകൾ)

പതഞ്ജലി മഹർഷി ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു:

> ശൗച-സന്തോഷ-തപഃ സ്വാധ്യാ യേശ്വര
> പ്രാണീധാനാനി നിയമാഃ
>
> യോഗസൂത്ര 2:32

നിയമങ്ങൾ അഞ്ചുവിധമുണ്ട്. മഹാനായ യോഗി യാജ്ഞവൽക്യൻ തന്റെ യാജ്ഞവൽക്യസംഹിതയിൽ പറയുന്നത്,

> തപഃ സന്തോഷ്മാസ്തിക്യം ദാനമീശ്വരപൂജനം
> സിദ്ധാന്ത ശ്രവണം ചൈവ ഹ്രീർമതിശ്ച ജപോ വ്രാതം
>
> –2:9

എന്നാണ്. ഇതനുസരിച്ച് നിയമത്തിന് 10 ഉപവിഭാഗങ്ങളുണ്ട്.

1. **തപം (പ്രായശ്ചിത്തം):** ശാരീരികമായ കഠിനനിഷ്ഠകൾ എന്നാണ് ഇതിനർത്ഥം. ചാന്ദ്രായണം തുടങ്ങിയ വ്രതങ്ങൾ ഇതിനുപകരിക്കുന്നു.

ചന്ദ്രനില കണക്കാക്കിയും പഞ്ചാഗ്നി (അഞ്ച് വേദാഗ്നികൾ) ഉപയോഗിച്ചുമാണ് പരിഹാരക്രിയകൾ ചെയ്യുന്നത്. ഓരോ ഗൃഹസ്ഥനും പഞ്ചാഗ്നി കാത്തുസൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. ദക്ഷിണാഗ്നി (തെക്കൻ അഗ്നി), ഗാർഹപത്യാഗ്നി (വീട്ടുടമസ്ഥന്റെ അഗ്നി), ആഹവനീയാഗ്നി (മധ്യാഗ്നി), ആവസത്യാഗ്നി (അതിഥിയുടെ അഗ്നി), സഭ്യാഗ്നി (പൂർവികരുടെ അഗ്നി) എന്നിവയാണവ. ഇതിനായി നാല് അഗ്നികൾ ഗൃഹസ്ഥനു നാലുവശത്തുമായി ഓരോ ദിക്കുകളിൽ സൂക്ഷിക്കുന്നു. അഞ്ചാമത്തെ അഗ്നിയായി ശിരസ്സിനുമുകളിലുള്ള സൂര്യനെ സങ്കല്പിക്കുന്നു.

2. **സന്തോഷം:** ആശകളെ ഉപേക്ഷിക്കുകയും സ്വയം വന്നുചേരുന്നവയെ അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്ത് പവിത്രമായും സന്തുഷ്ടമായും ബുദ്ധിയെ നിലനിർത്തുന്നതിനെയാണ് സന്തോഷം (സംതൃപ്താവസ്ഥ) എന്നു പറയുന്നത്. വേദപ്രകാരം പരമാനന്ദത്തിന്റെ ഉത്തമമാർഗം ഇതാണ്.
3. **ആസ്തിക്യം (വിശ്വാസം):** നീതി അഥവാ ധർമം, അനീതി അഥവാ അധർമം എന്നീ തത്ത്വങ്ങളിലുള്ള അടിയുറച്ച വിശ്വാസമാണിത്.
4. **ദാനം:** വേദങ്ങൾ അനുശാസിക്കുന്ന നീതിയുടെ മാർഗത്തിലൂടെ പണം സമ്പാദിക്കുകയും അതിൽ ഒരു ഭാഗം സന്തോഷപൂർവം ദരിദ്രർക്ക് നല്കുകയും ചെയ്യുക.
5. **ഈശ്വരപൂജ:** ഈശ്വരനെയോ ഗുരുവിനെയോ ആരാധിക്കുക, തികഞ്ഞ ഭക്തിയോടെ വിശ്വസിക്കുക, പൂർണമായി സമർപ്പിക്കുക. ഈശ്വരപ്രണിധാനം എന്നും ഇത് അറിയപ്പെടുന്നു. അതായത് ഈശ്വരന് പൂർണമായും സ്വയം സമർപ്പിക്കുക.
6. **സിദ്ധാന്തശ്രവണം:** ബ്രാഹ്മണർ, ക്ഷത്രിയർ, വൈശ്യർ തുടങ്ങിയ വർണങ്ങളിൽപ്പെട്ടവർ ഒരു പണ്ഡിതനിൽനിന്ന് വേദങ്ങളും അനുബന്ധവിഷയങ്ങളും ശ്രവിക്കുക. സ്ത്രീകളും ശൂദ്രരും പുരാണങ്ങൾ (മഹാകാവ്യങ്ങൾ) ശ്രവിക്കുകയും അവയ്ക്കനുസരിച്ച് സ്വധർമ ആചരണം (സ്വന്തം പ്രകൃതിക്കൊത്തുള്ള കർമം) നിർവഹിക്കുകയും ചെയ്യുക.
7. **അപമാനമുക്തി:** വേദങ്ങളിൽ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ഹീനപ്രവൃത്തികളെ അവജ്ഞയോടെ കണ്ട് അവയിൽനിന്ന് വിട്ടുനില്ക്കുക.
8. **മതി (ശരിയായ ബുദ്ധി):** വിഹിതകർമങ്ങളിൽ (ഓരോരുത്തർക്കും നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള കർമങ്ങൾ) തികഞ്ഞ വിശ്വാസം ഉണ്ടായിരിക്കുക.
9. **മന്ത്രജപം:** ഗുരുവിൽനിന്ന് സ്വീകരിച്ച ഒരു വേദമന്ത്രം പ്രമാണങ്ങളിൽ അനുശാസിക്കുംവിധം ചൊല്ലുക. വേദങ്ങൾ അപലപിക്കുന്നതായ പ്രവൃത്തികളെല്ലാം ഉപേക്ഷിച്ചുവേണം മന്ത്രം ചൊല്ലുവാൻ. ജപങ്ങൾ പലവിധമുണ്ട്: ലിഖിതം (എഴുതുന്നത്), മാനസം (മനസ്സിൽ ആവർത്തിക്കുന്നത്), ഉപാംശു (സ്വയം മന്ത്രിക്കുന്നത്), വൈഖരി (സാധാരണരീതിയിൽ ചൊല്ലുന്നത്). അതതു മന്ത്രത്തിന്റെ ദാർശനികനായ ഋഷി, മന്ത്രത്തിന്റെ ഛന്ദസ്, മന്ത്രം സമർപ്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള മൂർത്തി എന്നിവയെ ധ്യാനിച്ചശേഷമാണ് മന്ത്രം ജപിക്കേണ്ടത്. ജപം ആരംഭിക്കുംമുമ്പ് ബീജത്തെയും ശക്തിയെയും കീലകം എന്നറിയപ്പെടുന്ന താഴിനെയും മന്ത്രത്തിനുള്ളിലേക്ക് ആവേശിപ്പിക്കണം.

10. വ്രതം: ആന്തരിക അച്ചടക്കമായ നിയമത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലുമൊരു രൂപം കർശനമായി പാലിക്കുന്നതിനെയാണ് വ്രതം എന്നു പറയുന്നത്. ഉപവാസവും വ്രതമാണ്. കാമ്യം (ഇച്ഛപ്രകാരമുള്ളത്), നൈമിത്തികം (കാലികമായത്), നിത്യം (നിത്യമായത്) എന്നിവ ഇതിന്റെ മൂന്നു രൂപങ്ങളാണ്. തിഥി (ചന്ദ്രനില), വാരം (ദിവസം), നക്ഷത്രം, ഉത്സവങ്ങൾ, ഗ്രഹണങ്ങൾ, വിശേഷദിനങ്ങൾ ഇവ കണക്കിലെടുത്തുള്ള നൊയമ്പെടുക്കലിനെ നൈമിത്തികവ്രതം എന്നു പറയുന്നു. ആഗ്രഹപൂർത്തിക്കായി എടുക്കുന്നത് കാമ്യവ്രതം. ആശകളോ ആഗ്രഹങ്ങളോ ഇല്ലാതെ ദിനം തോറും മുടങ്ങാതെ ഈശ്വരാരാധന ചെയ്യുന്നതാണ് നിത്യവ്രതം. വ്രതങ്ങളുടെ വിവിധ വശങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചതുർവർഗ ചിന്താമണി എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ വിശദമായി വിവരിക്കുന്നുണ്ട്.

പതഞ്ജലി മഹർഷി സൂചിപ്പിക്കുന്ന ശൗചം, യോഗി യാജ്ഞവൽക്യൻ 'യമം' എന്ന ശീർഷകത്തിലാണ് ചേർത്തിട്ടുള്ളത്. ഈശ്വരപ്രണിധാനം എന്ന വാക്കിനു പകരം 'ഈശ്വരപൂജ' എന്ന വാക്ക് അദ്ദേഹം ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നു. പതഞ്ജലി മഹർഷി സൂചിപ്പിക്കുന്ന 'സ്വാധ്യായം' യോഗി യാജ്ഞവൽക്യന്റെ ഭാഷ്യത്തിൽ സിദ്ധാന്തശ്രവണവും ജപവുമാണ്.

ആസനങ്ങൾ

"സ്ഥിരം സുഖം ആസനം" എന്ന് യോഗസൂത്രയിൽ പതഞ്ജലി മഹർഷി പ്രസ്താവിക്കുന്നു. നിശ്ചലവും സുഖപ്രദവുമായ ശാരീരിക നിലയാണ് ആസനം.

ആസനത്തെ നിർവചിക്കുന്ന സൂക്തമാണിത്. 84 ലക്ഷം ജീവിവർഗങ്ങളുടെ ശരീരനിലകളുടെ അത്രയും അതായത്, 84 ലക്ഷം യോഗാനിലകൾ അഥവാ ആസനങ്ങളുണ്ട്. എന്നാൽ ഇവയിൽ 84 എണ്ണം മാത്രം പ്രമുഖമായി ഋഷിമാർ പരിഗണിക്കുന്നു. ഇനി പറയുന്ന എട്ട് ആസനങ്ങളാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടവ എന്ന് യോഗി യാജ്ഞവൽക്യൻ വിലയിരുത്തുന്നു.

സ്വസ്തികം, ഗോമുഖം, പത്മം, വീരം സിംഹാസനം തഥാ
ഭദ്രം മുക്താസനം ചൈവ, മയൂരാസനമേവ ച

–യാജ്ഞവൽക്യസംഹിത, 3:12

സ്വസ്തികാസനം, ഗോമുഖാസനം, പത്മാസനം, വീരാസനം, സിംഹാസനം, ഭദ്രാസനം, മുക്താസനം, മയൂരാസനം.

ആസനങ്ങൾ ശാരീരികവും മാനസികവും ആത്മീയവുമായ ആരോഗ്യം നല്കുന്നു. ഉപനിഷത്തുകളും ഗോരക്ഷസംഹിത, ഘേരണ്ഡ സംഹിത, ഹഠയോഗ പ്രദീപിക തുടങ്ങിയ ഗ്രന്ഥങ്ങളും ആസനങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചുരുക്കമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. ആസനങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിശദവിവരങ്ങൾ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ മൂന്നാം അധ്യായത്തിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്നു. യോഗയുടെ എട്ട് വിഭാഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചെറുതായൊരു വിവരണം മാത്രം ഇവിടെ നല്കുന്നു.

പ്രാണായാമം

പതഞ്ജലി മഹർഷി ഇങ്ങനെ പറയുന്നു:

തസ്മിൻ സതി ശ്വാസപ്രശ്വാസയോർഗതി വിചേദഃ പ്രാണായാമഃ
-യോഗസൂത്ര 2:49

പ്രാണായാമം മൂന്നു ഘട്ടങ്ങൾ ചേർന്നതാണ്. ശ്വാസമെടുക്കൽ (പൂരകം), ശ്വാസം പുറത്തുവിടൽ (രേചകം), ശ്വാസവായുവിനെ ഉള്ളിലും ഉച്ഛ്വാസവായുവിനെ പുറത്തും അല്പനേരം പിടിച്ചുവയ്ക്കൽ (കുംഭകം) എന്നിവയാണീ ഘട്ടങ്ങൾ. ഇവ മൂന്നും കൃത്യമായും ക്രമമായും ചെയ്ത് പ്രാണൻ അഥവാ ജീവശക്തിയെ നിശ്ചലാവസ്ഥയിൽ നിലനിർത്താനാവുമെന്നാണ് മേല്പറഞ്ഞ സൂക്തത്തിന്റെ പൊരുൾ. യോഗിയാജ്ഞവൽക്യ സംഹിതയിലും മറ്റു ചില പ്രാമാണിക ഗ്രന്ഥങ്ങളിലും പ്രാണായാമത്തെക്കുറിച്ച് വിവരിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ നാലാം അദ്ധ്യായം പ്രാണായാമത്തെക്കുറിച്ചാണ്.

പ്രത്യാഹാരം (ആന്തരികദർശനം)

പതഞ്ജലിയുടെ യോഗസൂത്രയിൽ ഇങ്ങനെ പറയുന്നു:

സ്വ വിഷയാസം പ്രയോഗേ ചിത്തസ്യ സ്വരൂപാനുകാ
രേവ ഇന്ദ്രിയാണാം പ്രത്യാഹാരഃ
—യോഗസൂത്ര 2:54

ലൗകികമായ ആഗ്രഹങ്ങളിൽനിന്നും പ്രലോഭനങ്ങളിൽനിന്നും ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ പിൻവലിച്ച്, മനസ്സിന്റെ (ചിത്തം) ശുദ്ധമായ പ്രകൃതിയിൽ അവയെ ഉറപ്പിക്കുന്നതാണ് പ്രത്യാഹാരം.

ഇത് എളുപ്പത്തിൽ സാധ്യമല്ല. യോഗി യാജ്ഞവൽക്യൻ പറയുന്നു:

ഇന്ദ്രിയാണാം വിചരതാം വിഷയേഷുസ്വഭാവതഃ
ബലാദാഹരണം തേഷാം പ്രത്യാഹാരഃ സ ഉച്യതൈ
–7:2

ബാഹ്യലോകത്തേക്കു തിരിയുവാനുള്ള ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ പ്രവണതയെ നിയന്ത്രിച്ച് ദൃഢനിശ്ചയത്തോടെ ബലമായി അവയെ ഉള്ളിലേക്കു തിരിക്കുന്നതാണ് പ്രത്യാഹാരം. ബാഹ്യപ്രവൃത്തികളിലൂടെ നേടുന്നതായ അനുഭവങ്ങൾ എന്തുതന്നെയായാലും അവയെ ആന്തരികമാക്കി മാറ്റുന്നതിനെയാണ് പ്രത്യാഹാരം എന്നു പറയുന്നത്.

ഉപനിഷത്തുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ഉപാസനയുടെയും ആരാധനയുടെയും മറ്റൊരു രൂപമാണ് പ്രത്യാഹാരം. ജീവവായുവിനെ, അതായത് ശ്വാസത്തെ, ശരീരത്തിനുള്ളിലെ 28 മർമസ്ഥാനങ്ങളിൽ നിലനിർത്തുകയും കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും ചെയ്ത് അതിനെ വഴിതിരിച്ച്, ഹൃദയത്തിലേക്കു നിറയ്ക്കുന്നതാണ് പ്രത്യാഹാരമെന്ന് ദേവലോകത്തെ ഭിഷഗ്വരന്മാരായ അശ്വിനീകുമാ

രന്മാർ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. കാലിലെ പെരുവിരലുകൾ, ഉപ്പൂറ്റി, ഉപ്പൂറ്റിക്കും കാൽവണ്ണയ്ക്കും ഇടയിലുള്ള ഭാഗം, കാൽവണ്ണ, കാൽമുട്ടുകൾ, തുടകൾ, മൂലാധാരചക്രം, ലൈംഗികാവയവം, പൊക്കിൾ, ഹൃദയം, തൊണ്ട, വായുടെ മേൽഭാഗം, നാസിക, കണ്ണ്, കൺപുരികങ്ങളുടെ മധ്യഭാഗം, നെറ്റി, തല ച്ചോറ് തുടങ്ങിയവയാണ് ഈ മർമസ്ഥാനങ്ങൾ. ഇവയുടെ വിശദവിവരണം, ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ രണ്ടാം ഭാഗത്ത് ചേർത്തിട്ടുണ്ട്.

ധാരണ (മനസ്സുറപ്പിക്കൽ)

ധാരണയെ പതഞ്ജലി മഹർഷി ഇങ്ങനെ നിർവചിച്ചിരിക്കുന്നു:

ദേശബന്ധശ്ചിത്തസ്യ ധാരണ -3:1

അസ്വസ്ഥതകളെ ലഘൂകരിച്ച്, ഏകാഗ്രതയ്ക്കു സഹായിക്കുന്ന ശുഭകര മായ ഏതെങ്കിലും ലൗകികവസ്തുവിലോ ഗുരുവിലോ ഓങ്കാരത്തിലോ അവനവനിൽത്തന്നെയോ മനസ്സിനെ പൂർണമായി വിലയിപ്പിക്കുന്നതിനെ യാണ് ധാരണ എന്നു പറയുന്നത്.

എന്നാൽ അഷ്ടാംഗയോഗത്തിന്റെ നിരന്തരാഭ്യസനത്തിലൂടെ ഇന്ദ്രിയ ങ്ങളുടെ അന്തർവൽക്കരണം സാധ്യമാവുമ്പോൾ, ധാരണയ്ക്കായി സ്വന്തം സത്തയിൽ മാത്രം ഏകാഗ്രതയർപ്പിച്ചാൽ മതിയാകും എന്ന് യോഗി യാജ്ഞ വൽക്യൻ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു. അതിനാലാണ് അദ്ദേഹം ഇങ്ങനെ പ്രസ്താവി ച്ചത്:

അസ്മിൻ ബ്രഹ്മപുരേ ഗാർഗീ, യദിദം ഹൃദ്യാംബുജം
തസ്മിന്നേവന്തരാകാശേ, യദാബാഹ്യാകാശേ ധാരണാം
-യാജ്ഞവൽക്യസംഹിത 8:3

ശരീരമധ്യത്തിൽ ഹൃദയകമലം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. ശുദ്ധപ്രജ്ഞയെന്ന് ആന്തരികമണ്ഡലത്തിന്റെ കേന്ദ്രമാണ് ഹൃദയമാകുന്ന ഈ താമര. ഇതി ലേക്ക് ബാഹ്യപ്രജ്ഞയെ ഉറപ്പിക്കുന്നതിന് ധാരണ എന്നു പറയുന്നു.

ഇതേ കാഴ്ചപ്പാടാണ് ഛാന്ദോഗ്യോപനിഷത്, ബൃഹദാരണ്യകോപനി ഷത് എന്നീ ഗ്രന്ഥങ്ങളിലുമുള്ളത്. ശരീരത്തിന്റെ അഞ്ചു ഭാഗങ്ങളിൽ, പഞ്ച ഭൂതങ്ങളോടു ബന്ധപ്പെട്ട അഞ്ചു മൂർത്തികളെ കുടിയിരുത്തുമ്പോൾ മേല്പ റഞ്ഞ അവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കാനാവും. അങ്ങനെ ധാരണയെ അഞ്ചുഭാഗങ്ങ ളായി വിഭജിച്ചിരിക്കുന്നു. ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ രണ്ടാം ഭാഗത്ത് ഇതേക്കുറിച്ച് വിശ ദമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്.

ധ്യാനം

പതഞ്ജലി മഹർഷി പറയുന്നു:

തത്ര പ്രത്യയൈകതാനതാ ധ്യാനം
—യോഗസൂത്ര 3/2

ധ്യാനം എന്നത് ധാരണയ്ക്കുള്ള ശുഭകരവും സ്ഥിരവുമായ ഒരാന്തരികവ സ്തുവിന്മേൽ, അതായത് ആത്മാവിന്മേൽ, പ്രജ്ഞയുടെ ഇടമുറിയാതെ യുള്ള നിരന്തരമായ ഒഴുക്കാണ്.

എന്നാൽ യോഗി യാജ്ഞവൽക്യൻ ഇങ്ങനെ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു:

ധ്യാനമാത്മസ്വരൂപസ്യ വേദനം മനസാ ഖലു
സഗുണം നിർഗുണം തച്ച സഗുണം ബഹുശഃസ്മൃതം/
—*യോഗിയാജ്ഞവൽക്യസംഹിത, 1/2*

സത്തയുടെ തനതുരൂപത്തിന്മേൽ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി സത്തയെ തിരിച്ചറിയുന്നതിന് ധ്യാനം എന്നു പറയുന്നു. പല ഘട്ടങ്ങൾ കടന്നുവേണം ഈ അവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കുവാൻ. ആദ്യം ഏതെങ്കിലും ഖരവസ്തുവിന്മേൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കണം. ഇതിന് സഗുണധ്യാനം, അതായത് വസ്തുനിഷ്ഠമായ ധ്യാനം എന്നു പറയുന്നു. ഇത് പലവിധമുണ്ട്. പിന്നീട്, രൂപമില്ലാത്തവയിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കണം. ഇതാണ് നിർഗുണധ്യാനം അതായത് ആത്മനിഷ്ഠമായ ധ്യാനം.

വിശദമായ വിവരണം ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ രണ്ടാം ഭാഗത്ത് ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.

സമാധി

പതഞ്ജലി മഹർഷി ഇപ്രകാരം പറയുന്നു:

തദേവാർഥ മാത്രനിർഭാസം സ്വരൂപ ശൂന്യ മിവ സമാധിഃ
– 3:3

ധ്യാനിക്കുന്നയാൾ, ധ്യാനവസ്തു, ധ്യാനക്രിയ ഇവ മൂന്നും മൂന്ന് ഭിന്ന അസ്തിത്വങ്ങളായി വേറിട്ടു നില്ക്കാതെ ഒന്നായി ചേർന്നിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് സമാധി.

എന്നാൽ യോഗി യാജ്ഞവൽക്യൻ പറയുന്നു,

സമാധിഃ സമതാവസ്ഥാ ജീവസ്യ പരമാത്മനോഃ
ബ്രഹ്മണ്യേവ സ്ഥിതിർ യാ സാ സമാധിഃ പ്രത്യഗാത്മനഃ
യാജ്ഞവൽക്യസംഹിത 10:2

ആത്മാവും പരമാത്മാവും ഒന്നുതന്നെയായി അനുഭവപ്പെടുന്ന സംതുലനാവസ്ഥയാണ് സമാധി. അതായത് അദ്വൈതാനുഭവം. പരമാത്മാവുമായി ആത്മാവിന്റെ ഒന്നുചേരലാണത്.

വേദങ്ങളിൽ പരാമർശിക്കുന്ന മോക്ഷവും സമാധിയും ഭിന്നമായ അവസ്ഥകളല്ല എന്ന് യാജ്ഞവൽക്യൻ പറയുന്നുവെങ്കിലും യോഗചര്യകൾ കൊണ്ടോ ബുദ്ധികൊണ്ടോ ബ്രഹ്മവിദ്യ എന്നു നാം വിളിക്കുന്ന പരമസത്തയെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവിലൂടെയോ ഈയവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കാനാവുമോ എന്ന് ഇദ്ദേഹം പരാമർശിച്ചിട്ടുള്ളതായി അറിവില്ല. പണ്ഡിതന്മാർക്കിടയിൽ വിഭിന്ന അഭിപ്രായങ്ങളാണ് നിലനില്ക്കുന്നത്. ഉപനിഷത് പഠനത്തിലൂടെയോ അനുഭവത്തിലൂടെയോ വായനക്കാർക്ക് ശരിയേതെന്ന് തീർച്ചപ്പെടുത്താനാവും.

രാജയോഗത്തിന്റെ ഉപരൂപമായ അഷ്ടാംഗയോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഹ്രസ്വമായ ഒരു ആമുഖമാണിത്.

യോഗയിൽ പൂർണ്ണത നേടുന്നവൻ, പ്രതികൂലവും ശത്രുതാപരവുമായ ലോകഗതിയുടെ സ്വാധീനത്തിൽ പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ അയാൾക്ക് ലോകത്തിലേക്ക് ഇറങ്ങിച്ചെല്ലാവുന്നതാണ്. എന്നാൽ, യോഗയിൽ പൂർണത നേടും മുമ്പുതന്നെ പലരും ലോകോദ്ധാരണത്തിന് എന്ന പേരിൽ പ്രശസ്തിക്കുവേണ്ടി തങ്ങളുടെ നിസ്സാരമായ കഴിവുകളെ പ്രദർശിപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഭൗതികരായവരെക്കാൾ താഴേത്തട്ടിലേക്ക് താഴുകയാണ് ഇവർ ചെയ്യുന്നത്. ഒരു യോഗി അശ്രദ്ധനോ, യമത്തിന്റെയും നിയമത്തിന്റെയും പ്രാരംഭക്രിയകളിൽ നിപുണതയില്ലാത്തവനോ ആണെങ്കിൽ പ്രലോഭനത്തിനടിപ്പെട്ട് അയാൾ അറിയാതെതന്നെ തന്റെ ആദർശങ്ങളിൽനിന്ന് അകന്നുപോകും. സ്വന്തം ഇച്ഛകൾക്കുവേണ്ടി അയാൾ തന്റെ കഴിവ് ഉപയോഗിക്കുകയും ആശയ്ക്കു വഴിയില്ലാത്തവിധം അധഃപതിക്കുകയും ചെയ്യും. അയാളുടെ ബുദ്ധിയും ഗ്രഹണശക്തിയും വിവേകമില്ലായ്മകൊണ്ട് മൂടപ്പെട്ട് അന്ധത ബാധിച്ച് വഴിപിഴച്ചതും ഉന്മത്തവുമായി മാറുന്നു. ദിവ്യനായ യോഗിയാവാൻ അയാൾക്കാവില്ല. ഒരു ദുർമന്ത്രവാദിയോ കപടയോഗാവിദഗ്ദ്ധനോ ആയി അയാൾ സ്വയം തരംതാഴും. യോഗി എന്ന പേരിനുതന്നെ അയാൾ അപമാനം വരുത്തുന്നു. സമൂഹത്തിന് അയാൾ വലിയൊരു ഭീഷണിയായിത്തീരുന്നു.

ശ്വസനനിയന്ത്രണക്രിയയിലും യോഗചര്യകളിലും വളരെയേറെപ്പേർ ആകർഷിക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. കാരണം, മാനസികമായ രോഗവിമുക്തി, പരഹൃദയജ്ഞാനം, ചിന്തകളുടെ കൈമാറ്റം തുടങ്ങിയ മഹാസിദ്ധികൾ കൈവരുന്നത് യോഗയിലൂടെയാണല്ലോ.

ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യമെന്നത് രോഗശാന്തിയോ, കഴിവുകളോ അല്ല, വിമോചനമാണ്. ഈ വിമോചനം നേടുന്നതിനായി കഴിവുകളെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയാണു വേണ്ടത്. സിദ്ധികൾ നേടണമെന്ന പ്രലോഭനം യോഗ പരിശീലിക്കുന്ന ആൾക്കുണ്ടാവുന്നുവെങ്കിൽ അതയാളുടെ മുന്നോട്ടുള്ള പുരോഗതിയെ ഗൗരവതരമാംവിധം മന്ദീഭവിപ്പിക്കുകയും അയാൾ വഴിതെറ്റുകയും ചെയ്യും.

ആത്മീയ വിമോചനം ആഗ്രഹിക്കുന്ന യോഗി മാനസികമായ കഴിവുകൾ തന്നിൽ വന്നുചേരുമ്പോൾ അവയെ തിരസ്കരിച്ചുകൊണ്ട് ലക്ഷ്യപ്രാപ്തി നേടുവാൻ ശ്രമിക്കണം. ഏതാനും ചില ക്ഷണികപ്രഭകളോ അനുഭവങ്ങളോ കണ്ട് ആത്മീയക്രിയകൾ അവസാനിപ്പിക്കുവാൻ പാടില്ല. പരിപൂർണ്ണത നേടുംവരെ പരിശീലനം തുടരുക. പാതിവഴിയിൽ തകർന്നുപോയ വ്യക്തികളുടെ എണ്ണം നിരവധിയാണ്. ജാഗ്രരായിരിക്കുക, മനസ്സിന്റെ ചഞ്ചലപ്രകൃതത്തെക്കുറിച്ച് സദാ അവബോധമുള്ളവരായിരിക്കുക.

ഒന്ന്

ശരീര ശുദ്ധീകരണം

ശരീരമാദ്യം ഖലു ധർമ സാധനം

എന്ന് ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ മുഖവുരയിൽ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഭഗവദ്ഗീതയിൽ ഭഗവാൻ കൃഷ്ണൻ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതും ഇതുതന്നെ.

ഇദം ശരീരം കൗന്തേയ ക്ഷേത്രമിത്യഭിധിയതേ

–13:1

"അല്ലയോ അർജുനാ, വിളഭൂമിക്കു സമാനമാണ് ഈ ശരീരം."

ശരീരം ഒരു വിളഭൂമിപോലെയാണ്. യോഗചര്യകളിലൂടെ ദിവ്യവും ആത്മീയവും അമാനുഷികവുമായ കഴിവുകൾ അവിടെ വളർത്തിയെടുക്കാനാവും. ലൗകികവും ആത്മീയവുമായ കർത്തവ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിനായി നാം നമ്മുടെ ശരീരം വിളഭൂമിപോലെ ഒരുക്കിവയ്ക്കേണ്ടതുണ്ട്. പാവനവും കളങ്കമില്ലാത്തതും ആരോഗ്യമുള്ളതുമായി അതിനെ പരിപാലിച്ച് യോഗയിലൂടെ ദിവ്യതയോട് ഒന്നിപ്പിക്കണം.

ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ഒന്നാംഭാഗത്ത് അഞ്ച് അദ്ധ്യായങ്ങളുണ്ട്:

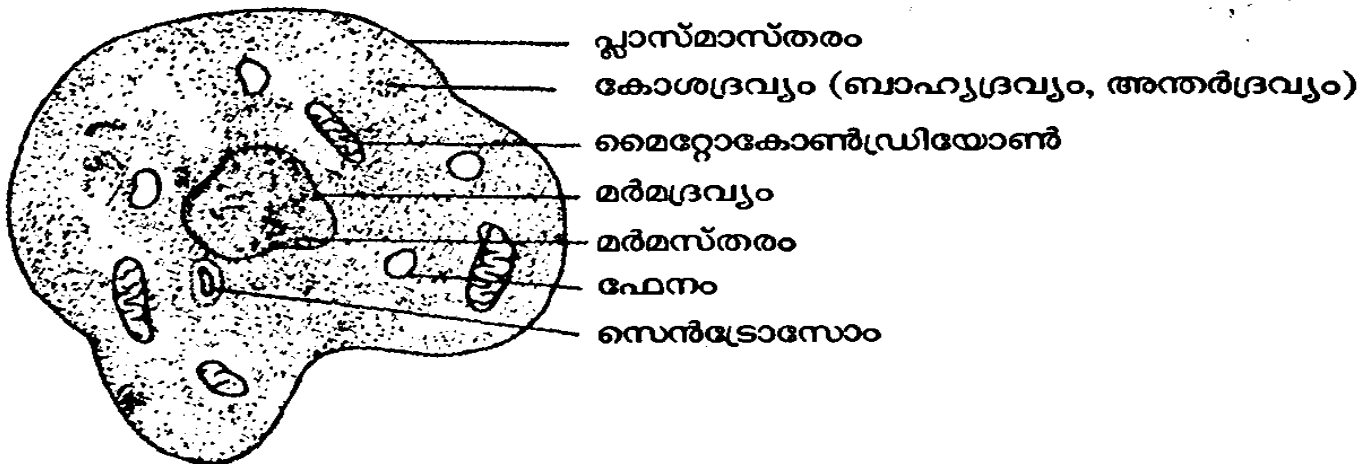
- ശരീരശാസ്ത്രം.
- ശരീരശുചീകരണശാസ്ത്രം: ശരീരത്തിന്റെ വിവിധതരം ശുദ്ധീകരണങ്ങൾ.
- യോഗാസനശാസ്ത്രം: ശരീരം ദൃഢവും ശക്തവും അതേസമയം വഴക്കവും മെരുക്കവുമുള്ളതാക്കുന്ന വിവിധതരം യോഗാസനങ്ങൾ.
- പ്രാണായാമം: ശരീരം ഊർജസ്വലവും ജീവോർജം ശക്തവുമാക്കി ദീർഘായുസ് നേടുവാനും സൂക്ഷ്മശരീരത്തിലെ ആത്മീയകേന്ദ്രങ്ങളെ ഉണർത്തുവാനും ഉപകരിക്കുന്ന ശ്വസനക്രിയകൾ.
- മുദ്ര, ബന്ധ·ശാസ്ത്രം.

1. ശരീരശാസ്ത്രം

ശരീരശാസ്ത്രത്തെക്കുറിച്ചറിയാതെ ശരീരത്തിന്മേൽ പൂർണനിയന്ത്രണം സാധ്യമല്ല. ശരീരശാസ്ത്രത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഹ്രസ്വമായ വിവരണമാണ് ഈ അദ്ധ്യായത്തിലുള്ളത്. സ്ഥൂലരൂപം (ബാഹ്യരൂപം), സൂക്ഷ്മരൂപം, കാരണരൂപം എന്നിങ്ങനെ മൂന്നു ഭാഗങ്ങളായി ശരീരം വിഭജിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

അടിസ്ഥാനമൂലകങ്ങളായ ഭക്ഷണസത്ത്, രക്തം, മാംസം, കൊഴുപ്പ്, അസ്ഥി, മജ്ജ, വീര്യം അഥവാ രേതസ് എന്നീ ഏഴു ധാതുക്കൾ സംയോജിച്ചാണ് സ്ഥൂലശരീരം രൂപപ്പെടുന്നത്. ഈ ധാതുക്കൾ കോശസംയുക്തങ്ങളുടെ വിവിധ രൂപങ്ങളാണ്.

ശരീരനിർമിതിക്കുള്ള അടിസ്ഥാനഘടകങ്ങളാണ് കോശങ്ങൾ. കോശങ്ങളെല്ലാം വ്യത്യസ്തവും സ്വതന്ത്രവുമാണെങ്കിലും അവയ്ക്കു ധാരാളം സാദൃശ്യങ്ങളുണ്ട്; ഒത്തൊരുമിച്ചാണ് അവ പ്രവർത്തിക്കുന്നതും. മനുഷ്യശരീരം അറുനൂറ് ദശലക്ഷം കോശങ്ങൾകൊണ്ടാണ് രൂപപ്പെടുന്നതെന്ന് ശാസ്ത്രം കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഈ കോശങ്ങൾ വ്യത്യസ്ത ധർമങ്ങളുള്ള സമൂഹങ്ങളായി രൂപപ്പെടുന്നു. ഓരോ നിമിഷവും അനേകം കോശങ്ങൾ



അമീബ പ്രധാന ഭാഗങ്ങൾ

1. മൈറ്റോകോൺഡ്രിയോൺ
2. മർമസ്തരം
3. മർമദ്രവ്യം
4. ഫേനം
5. സെൻട്രോസോം

മൃതമാവുന്നു, പുതിയവ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നു. അവയുടെ എണ്ണം തിട്ടപ്പെടുത്തുക എളുപ്പമല്ല.

ഭക്ഷണത്തെ ഊർജമായും ജീവദ്രവങ്ങളായും മാറ്റുക, ദഹിച്ച ഭക്ഷണത്തിൽ ആവശ്യമില്ലാത്തവ പുറംതള്ളുക എന്നിവയാണ് കോശങ്ങളുടെ പ്രധാന ധർമം.

ഒരേ ധർമം നിർവഹിക്കുന്ന കോശസമൂഹത്തെ കല എന്നു പറയുന്നു. വിവിധ ധർമങ്ങളുള്ള കലകൾ ചേർന്ന് ഒരു അവയവം രൂപപ്പെടുന്നു. ഓരോ അവയവവും ആകൃതിയിലും ധർമത്തിലും വ്യത്യസ്തമാണ്. ഒരേ ധർമമോ ഒരു ധർമത്തിന്റെ ഭാഗമോ നിർവഹിക്കുന്ന പല അവയവങ്ങൾ ചേർന്ന് ഒരവയവ വ്യവസ്ഥരൂപപ്പെടുന്നു. മനുഷ്യശരീരത്തിൽ ആറ് അവയവവ്യവസ്ഥകളാണുള്ളത്.

1. നാഡീവ്യവസ്ഥ
2. ഗ്രന്ഥിവ്യവസ്ഥ
3. ശ്വസനവ്യവസ്ഥ
4. രക്തചംക്രമണവ്യവസ്ഥ
5. ദഹനവ്യവസ്ഥ
6. വിസർജനവ്യവസ്ഥ

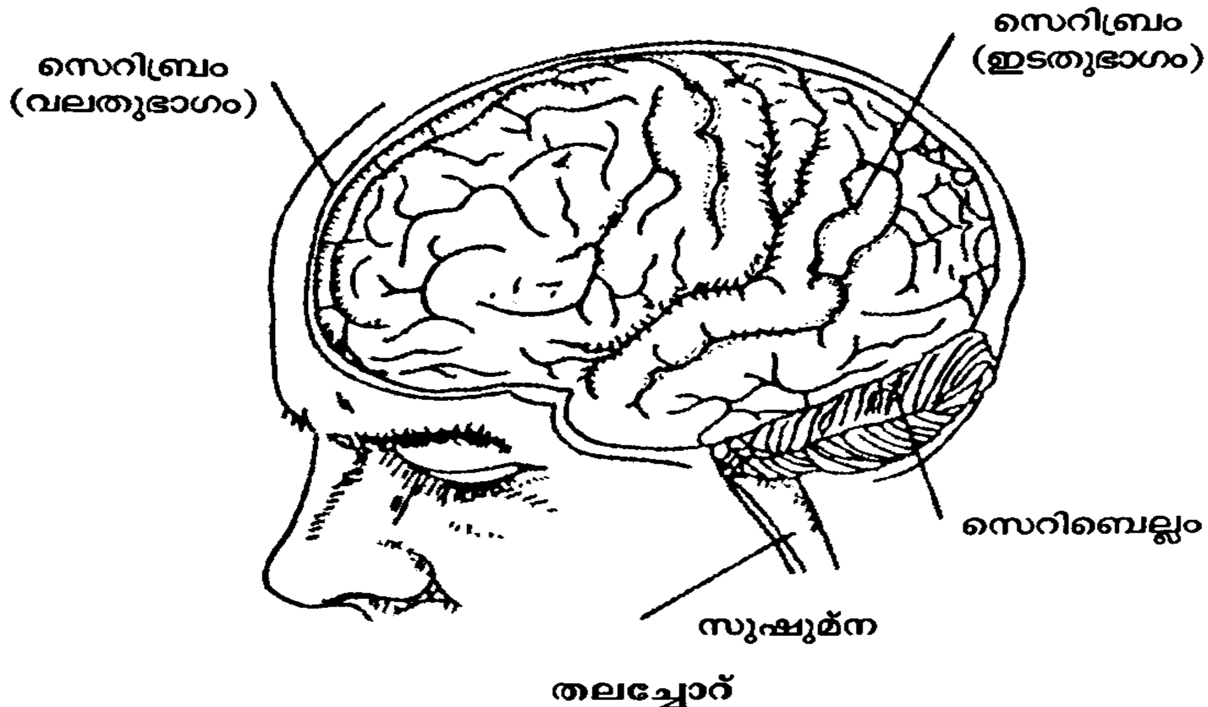
നാഡീവ്യവസ്ഥ

മനുഷ്യശരീരത്തിലെ നാഡീവ്യവസ്ഥയെ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് അതിനെ തലച്ചോറ്, നട്ടെല്ല്, സ്വതന്ത്ര നാഡികൾ, മനസ്സ് എന്നിങ്ങനെ നാലായി വിഭജിക്കാം.

തലച്ചോറ് (മസ്തിഷ്കം)

വാൽനട്ടിന്റെ ആകൃതിയിൽ, എന്നാൽ അതിലും വലിപ്പമുള്ള മടക്കുകളായാണ് തലച്ചോർ കാണപ്പെടുന്നത്. ഏകദേശം 1.4 കിലോ ഭാരമുണ്ട്. വെള്ളനിറവും ചാരനിറവുമുള്ള അനേകം (ഏകദേശം $12,00,000^{500}$, അതായത് 12 ലക്ഷത്തിന്റെ അഞ്ഞൂറു മടങ്ങ്) കോശങ്ങൾ ഇതിലുണ്ട്. തലയോടിനുള്ളിലാണ് ഇതു സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. ശരീരത്തിലെ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഭാഗമാണ് തലച്ചോറ്. മറ്റ് അവയവവ്യവസ്ഥകളെ നിയന്ത്രിക്കുകയാണ് ഇതിന്റെ പ്രധാന ധർമം. ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽനിന്നുള്ള സന്ദേശങ്ങൾ സ്വീകരിച്ച്, അപഗ്രഥിച്ച് ഓർമയിലേക്കു വേണ്ടതായ വിവരങ്ങൾ നൽകുക, കല്പനകൾ കൊടുക്കുക, പ്രതിപ്രവർത്തനങ്ങളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുക, എന്നിവയും തലച്ചോറിന്റെ ധർമങ്ങളാണ്. ശരീരത്തിലെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും ഉത്തേജിപ്പിക്കുക, എന്നിവയും തലച്ചോറിന്റെ ധർമങ്ങളാണ്. ശരീരത്തിലെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നത് തലച്ചോറാണ് എന്നു പറയാം. ഓർമയും മറവിയും ഇതിന്റെ സവിശേഷതകളാണ്. ഹൃദയത്തെയും ശ്വാസകോശങ്ങളെയുംപോലെ തലച്ചോറും രാത്രിയും പകലും നിരന്തരം പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. തലച്ചോറിന്റെ ആകൃതിയും വലിപ്പവുംകൊണ്ട് അതിൽ മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ബുദ്ധിശക്തി അളക്കുവാൻ സാധിക്കില്ല. തലച്ചോർ ശരീരപിണ്ഡത്തിന്റെ അമ്പിലൊരു ഭാഗം മാത്രമേയുള്ളു. എങ്കിലും ഹൃദയംവഴി പ്രവഹിക്കുന്ന ഓക്സിജൻ കലർന്ന രക്തത്തിന്റെ അഞ്ചിലൊന്നു

ഭാഗത്തിലധികം തലച്ചോറിനു വേണ്ടിവരുന്നു. രണ്ടു നിമിഷത്തേക്ക് ശുദ്ധ രക്തം കിട്ടാതായാൽ തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം നിലയ്ക്കും. അത് അഞ്ചു മിനിറ്റായാൽ മരണംതന്നെ സംഭവിക്കും.



തലച്ചോറ്

തലച്ചോറിന് മൂന്നു പ്രധാന ഭാഗങ്ങളുണ്ട്: ഉപരിഭാഗം, മദ്ധ്യഭാഗം, അധോഭാഗം. ഇവയെ യഥാക്രമം മുൻഭാഗം, മധ്യഭാഗം, ഹ്രസ്വഭാഗം എന്നും പറയുന്നു. ഇതിൽ അധോഭാഗം ഇടത്, വലത് അർദ്ധഗോളങ്ങളെന്ന് രണ്ടായി വിഭജിച്ചിരിക്കുന്നു.

വലത് അർദ്ധഗോളം ശരീരത്തിന്റെ വലതുവശത്തെയും ഇടത് അർദ്ധ ഗോളം ഇടതുവശത്തെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ഹൃദയമിടിപ്പിന്റെ നിരക്ക്, ശ്വാസ നിരക്ക്, ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിന്റെ ആഴം, ശരീര താപനില, അവയവങ്ങളുടെ ഏകോപനം തുടങ്ങിയ സ്വാഭാവികധർമങ്ങളെ ഈ അധോഭാഗം നിയന്ത്രി ക്കുന്നു. ഉപരിഭാഗവും മദ്ധ്യഭാഗവും ചേർന്നതാണ് സെറിബ്രം. സൂക്ഷ്മ ബോധമുള്ള ഒരു സ്വിച്ച്ബോർഡുപോലെ മദ്ധ്യഭാഗം പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഇത് ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗത്തുനിന്നും വിവിധ ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽനിന്നും അറി യിപ്പുകൾ സ്വീകരിക്കുന്നു. അവയെ വിശകലനം ചെയ്ത് പ്രധാനപ്പെട്ടവ തലച്ചോറിന്റെ മുൻഭാഗത്തേക്ക് അയയ്ക്കുന്നു. സന്ദേശങ്ങൾ സ്വീകരിച്ച് അത് വേണ്ടവിധം പ്രതികരിക്കുന്നു. സുബോധം, വികാരം, ചിന്ത, ന്യായം, യുക്തി എന്നിവയുപയോഗിച്ച് ശരിയായ തീരുമാനങ്ങളിലെത്താൻ സെറിബ്രം സഹായിക്കുന്നു. യോഗാപരിശീലനം തലച്ചോറിനെ കൂടുതൽ പ്രവർത്തന ക്ഷമമാക്കും. അങ്ങനെ കൂടുതൽ വ്യക്തിത്വവികസനം സാധ്യമാക്കും.

തലച്ചോറിൽ രണ്ടുതരം കോശങ്ങളുണ്ട് — വൈറ്റ് മാറ്റർ, ഗ്രേ മാറ്റർ. ഗ്രേ മാറ്റർ നാഡീകോശങ്ങളാലും വൈറ്റ് മാറ്റർ നാഡീതന്തുസമൂഹങ്ങളാലും നിർമിതമാണ്. അവ ഒന്നുചേർന്ന് നാഡീവ്യവസ്ഥയെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നു.

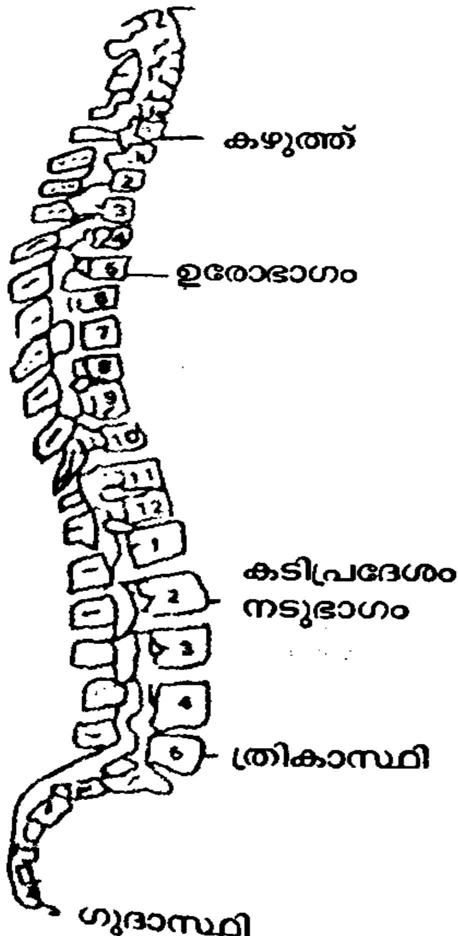
തലച്ചോറിനുള്ളിലേക്കും പുറത്തേക്കുമായി 20 കോടി നാഡികളാണുള്ളത്. രണ്ടു നാഡികൾ തമ്മിൽ സന്ധിക്കുന്ന സ്ഥാനങ്ങൾ അനേകമുണ്ട്.

മനുഷ്യശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രധാനമായ ഭാഗമാണ് തലച്ചോറ്. അത് ശരിയായും സംതുലിതമായും പ്രവർത്തിക്കേണ്ടത് യോഗ അഭ്യസിക്കുന്നവരുടെ മാത്രമല്ല, എല്ലാവരുടെയും ആവശ്യമാണ്.

നട്ടെല്ല് (സുഷുമ്ന)

ശരീരത്തിനു പിൻഭാഗത്തുള്ള അസ്ഥികളുടെ ഘടന നട്ടെല്ല് എന്നറിയപ്പെടുന്നു. കേന്ദ്രനാഡീവ്യവസ്ഥയുടെ അല്ലെങ്കിൽ തലച്ചോറിന്റെ തുടർച്ചയാണിത്. പതിനേഴ് ഇഞ്ച് (45 സെന്റീമീറ്റർ) ആണ് നീളം. തലച്ചോറിന്റെ അടിവശത്തുനിന്ന് ആരംഭിച്ച് അരക്കെട്ടിലെ രണ്ടാമത്തെ കശേരുഖണ്ഡം വരെ ഇതു നീളുന്നു. നട്ടെല്ലിൽ നാഡികൾ രണ്ടുതരമുണ്ട്—സംവേദനാഡികളും പ്രേരകനാഡികളും. അവയിലൂടെ തലച്ചോറ് മൊത്തം ശരീരത്തെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നു.

നട്ടെല്ലിന് മുപ്പത്തിമൂന്ന് കശേരുക്കളുണ്ട്. രണ്ടു കശേരുക്കൾക്കിടയിൽ മൃദുവായ ഒരു കലയുണ്ട്. പെട്ടെന്നുള്ള കുലുക്കങ്ങളെയും ഉലച്ചിലുകളെയും കുഷ്യൻ എന്നവണ്ണം താങ്ങുന്നതിന് ഇതു സഹായിക്കുന്നു. മൂന്നു പാളികളുള്ള ഒരാവരണം ഇതിനെ സംരക്ഷിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ മദ്ധ്യഭാഗത്ത് സുഷുമ്നാദ്രാവകം നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. നട്ടെല്ലിലെ ഡിസ്ക്കുകളുടെ 39



കഴുത്തിന്റെ ഭാഗത്ത്	7 കശേരുക്കൾ
ഉരോഭാഗത്ത്	12 കശേരുക്കൾ
അരക്കെട്ടിൻരെ ഭാഗത്ത്	5 കശേരുക്കൾ
ത്രികാസ്ഥിയോടു ചേർന്ന്	2 കശേരുക്കൾ

നട്ടെല്ല്

ചേർപ്പുകളിലുംനിന്ന് നാഡികൾ പ്രവഹിക്കുന്നു. ഇവയിൽ സംവേദനാഡികൾ തലച്ചോറിലേക്ക് സന്ദേശങ്ങൾ അയയ്ക്കുന്നു; പ്രേരകനാഡികൾ തലച്ചോറിൽനിന്നുള്ള കല്പനകൾ ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിൽ എത്തിക്കുന്നു.

കശേരുക്കളെ ധർമങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് വൈദ്യശാസ്ത്രം തരംതിരിച്ചിട്ടുണ്ട്:

കഴുത്തിലുള്ള 7 കശേരുക്കൾ (Cervical Vertebrae)
നെഞ്ചുഭാഗത്തുള്ള 12 കശേരുക്കൾ (Thoracic)
അരക്കെട്ടിന്റെ ഭാഗത്തുള്ള 5 കശേരുക്കൾ (Lumber)

വിസർജന വ്യൂഹത്തിനു സമീപം 2 കശേരുക്കൾ. ഗുദാസ്ഥിയുടെ അഗ്രഭാഗത്തായി വരുന്ന ഇവയിൽ ഒന്നാമത്തെ കശേരു അഞ്ചു ചെറുഖണ്ഡങ്ങളും രണ്ടാമത്തേത് നാലു ചെറുഖണ്ഡങ്ങളും ചേർന്നതാണ്.

ഒരാൾ മുന്നോട്ടോ പിന്നോട്ടോ ഇടത്തേക്കോ വലത്തേക്കോ കുനിയുമ്പോൾ കശേരുക്കൾക്കിടയിലുള്ള ശരീരകലകളുടെ പാളിയിലും പ്രധാന നാഡികളിലും നേരിട്ട് പ്രത്യാഘാതം ഉണ്ടാവുന്നു. അതിനാൽ അധികം ആയാസപ്പെട്ടോ ശരീരത്തിന് ഉലച്ചിലുണ്ടാകുംവിധമോ ആസനങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല. നട്ടെല്ലിനു വഴക്കവും കരുത്തും നല്കേണ്ടവയാണ് യോഗാസനങ്ങൾ. അതിനാൽ ശരിയായ മാർഗനിർദേശമില്ലാതെ അവ അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ പാടില്ല.

മനസ്സ്

തലച്ചോറിനെയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളെയും തമ്മിൽ ബന്ധിപ്പിക്കുന്നത് മനസ്സാണ്. ചഞ്ചലമായ മനസ്സ് ദുഃഖത്തിനു വഴിതെളിക്കുന്നു. മനസ്സ് എത്രയധികം പ്രശാന്തമാവുന്നുവോ അത്രയധികം സമാധാനവും വന്നുചേരുന്നു. എന്നാൽ മനസ്സിനെ പ്രശാന്തമാക്കുന്നതിന് തലച്ചോറിനെക്കുറിച്ച് പ്രാഥമികമായ അറിവുണ്ടായിരിക്കണം. തലച്ചോറ് സ്ഥൂലരൂപമുള്ള ഒന്നാണ്; ബാഹ്യശരീരവും അങ്ങനെതന്നെ. അതേസമയം മനസ്സും ഇന്ദ്രിയബോധങ്ങളും സൂക്ഷ്മമാണ്. രോഗശമനത്തിനായി അവയെ ശസ്ത്രക്രിയ ചെയ്യാനാവില്ല. ചിന്തകളെ സ്വീകരിക്കുന്നതും വിതരണം ചെയ്യുന്നതും മനസ്സും ഇന്ദ്രിയബോധവും ചേർന്നാണ്. ജീവശക്തി അഥവാ പ്രാണൻ ശരീരത്തെയും തലച്ചോറിനെയും മനസ്സിനെയും സ്വാധീനിക്കുന്നു. അതിനാൽ ജീവശക്തിയുടെ സംതുലനവും നിയന്ത്രണവും വഴി, അതായത് പ്രാണായാമമെന്ന ശ്വസനക്രിയവഴി മനസ്സിനെ പ്രശാന്തമാക്കുവാനാകും. വികാരങ്ങളെ അനുഭവിക്കുന്നത് മനസ്സാണ്. അത് നാഡികളിലൂടെ ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് നിർദേശങ്ങൾ അയയ്ക്കുന്നു. മനസ്സിനും ശരീരത്തിനു ഉറക്കം സാധ്യമാണ്. എന്നാൽ തലച്ചോറിന് അത് സാധ്യമല്ല.

യോഗപ്രകാരം മനസ്സിന് മൂന്നു ഭാഗങ്ങളുണ്ട് — ബോധമനസ്സ്, അബോധമനസ്സ്, ഉപബോധമനസ്സ്. ഈ മൂന്ന് ശേഷികളുടെയും അല്പമൊരു ഭാഗം മാത്രമേ നമുക്ക് ഉപയോഗിക്കുവാൻ കഴിയുന്നുള്ളു. യോഗയിലൂടെ ബോധമനസ്സിന്റെ തലം ഉയർത്തുന്നതിനും അതിന്റെ കഴിവുകൾ കൂടുതലായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതിനും സാധിക്കുന്നു. മനസ്സ് അതീവ സൂക്ഷ്മമാണ്; അതിനെ പൂർണമായി മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് ആർക്കും കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. സൂക്ഷ്മതരംഗങ്ങൾകൊണ്ടാണ് ഇതു രൂപപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് എന്ന സങ്കല്പത്തിൽ

ഇതിനെ ആറ്റത്തോടു സദൃശപ്പെടുത്തുന്നു. അങ്ങേയറ്റം സംവേദനക്ഷമമായ വസ്തുക്കളെയും സംഭവങ്ങളെയുംപോലും രേഖപ്പെടുത്തുവാൻ മനസ്സിനു സാധിക്കുന്നു. ആന്തരിക, ബാഹ്യ ലോകങ്ങളിലുള്ള എല്ലാ വസ്തുതകളും അതു ഗ്രഹിക്കുന്നു. ആഗ്രഹവും ചിന്തയും പ്രവൃത്തിയും മനസ്സിന്റെ ഉത്പന്നങ്ങളാണ്. ഉണർവ്വിന്റെ അവസ്ഥയിൽ മനസ്സ് ബാഹ്യവസ്തുക്കളിലേക്ക് ആകർഷിക്കപ്പെടുന്നു. ഉറക്കത്തിനും ഉണർച്ചയ്ക്കും മദ്ധ്യേയുള്ള സ്വപ്നാവസ്ഥയിൽ അത് അതിന്റേതായ ഒരു ലോകം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. എന്നാൽ ആഴമേറിയ നിദ്രാവസ്ഥയിൽ (സുഷുപ്തി) മനസ്സ് അതിന്റെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും നിർത്തിവയ്ക്കുന്നു. അപ്പോൾ ഈ സുഷുപ്തിയുടെ അവസ്ഥയിൽ ജീവശക്തിയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് എന്താണ് എന്ന ചോദ്യമുയരുന്നു. നാഡീവ്യൂഹം എന്ന നാലാം ഭാഗം, പ്രത്യേകിച്ച് സ്വതന്ത്രനാഡീവ്യൂഹം ആണ് ഈ ധർമം നിറവേറ്റുന്നത്.

സ്വതന്ത്ര നാഡീവ്യൂഹം

സദാ ജാഗ്രതയിൽ നിലകൊള്ളുന്ന ഒരു പ്രത്യേക നാഡീവ്യൂഹമാണിത്. ജീവസംബന്ധിയായ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഇത് ജാഗ്രത പുലർത്തി, ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നു. ഈ പ്രവർത്തനങ്ങളെല്ലാംതന്നെ സ്വയമേ ചെയ്യപ്പെടുന്നവയാണ്. നിർദേശങ്ങളയയ്ക്കുവാൻ ഇതിന് ഒരു മാദ്ധ്യമവും ആവശ്യമില്ല. നിർദേശങ്ങൾക്കു കാത്തുനിൽക്കാതെ ധർമം നിർവഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിന് രണ്ട് ഉപവ്യൂഹങ്ങളുണ്ട് — സംവേദം, പ്രേരകം. ഇവ വിപരീതശക്തികളാണെങ്കിലും രണ്ടിനെയും ഏകോപിപ്പിച്ചുകൊണ്ടാണ് സ്വതന്ത്ര നാഡീവ്യൂഹം പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.

സ്വതന്ത്രസംവേദ നാഡീവ്യൂഹം ബാഹ്യപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി ശരീരത്തെ സജ്ജമാക്കുന്നു, അവയവങ്ങൾക്ക് പ്രേരണ നല്കുന്നു. പുറംലോകവുമായി ബന്ധപ്പെടുന്ന നാഡികളെ ചേർത്തുകൊണ്ടാണ് ഈ വ്യൂഹം ധർമം നിറവേറ്റുന്നത്. ഇതിനു വിപരീതമായാണ് സ്വതന്ത്രപ്രേരകനാഡീവ്യൂഹം പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ശരീരത്തിൽ സംഭരിച്ചിട്ടുള്ള ഊർജം ഉപയോഗിച്ച് ആന്തരിക, ബാഹ്യ അവയവങ്ങളെയും ശരീരത്തിലെ നാഡികളെയും അത് ഊർജിതമാക്കുന്നു.

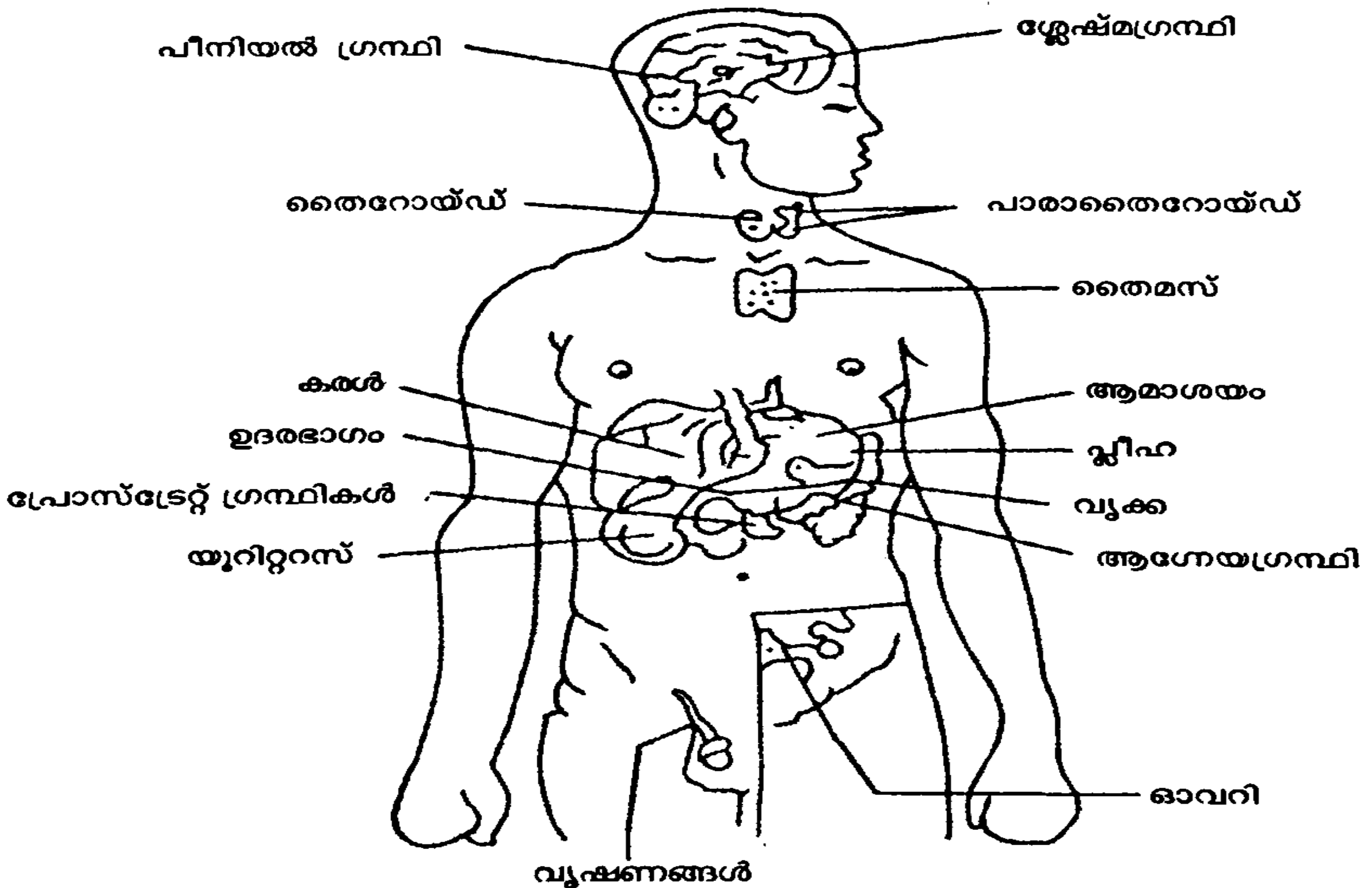
ഇങ്ങനെ നാഡീവ്യൂഹത്തിന് അളക്കാനാവാത്ത കഴിവുകളാണുള്ളത്. എന്നാൽ ഈ കഴിവുകളുടെ ചെറിയൊരു ഭാഗം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുവാനേ മനുഷ്യന് കഴിയുന്നുള്ളൂ. യോഗയിലൂടെ തലച്ചോറിന്റെ വിവിധങ്ങളായ ശേഷികളെ ഉണർത്തിയാൽ കൂടുതൽ നാഡികൾ ഊർജിതമാവും. ഇത് ഭൗതികവും ആത്മീയവുമായ സമഗ്രപുരോഗതിക്കു വഴിതെളിക്കും. അതിനാലാണ് യോഗയെ നാഡികൾക്കു കരുത്തുപകരുന്ന വ്യവസ്ഥയെന്നു പറയുന്നത്.

ഗ്രന്ഥീവ്യവസ്ഥ

ഗ്രന്ഥീവ്യവസ്ഥയെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവും യോഗാഭ്യസനത്തിന് അത്യാവശ്യമാണ്. പ്രധാന ഗ്രന്ഥികളുടെ സ്ഥാനങ്ങളിൽത്തന്നെയാണ് കുണ്ഡലിനിയുടെ (നിദ്രാവസ്ഥയിലുള്ള ഊർജം) കേന്ദ്രങ്ങളും നിലകൊള്ളുന്നത്. ഗ്രന്ഥികളും ഈ ആത്മീയകേന്ദ്രങ്ങളും പരസ്പരബന്ധിതങ്ങളാണ്.

ശരീരത്തിൽ ചില ജീവദ്രവങ്ങൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന അവയവങ്ങളാണ് ഗ്രന്ഥികൾ. ഇവ രണ്ടുവിധമുണ്ട്. നാളീബദ്ധം, നാളീരഹിതം (നാളികളുള്ളവ, നാളികളില്ലാത്തവ)

നാളികളുള്ള ഗ്രന്ഥികൾ ചില സ്രവങ്ങൾ ഉത്പാദിപ്പിച്ച് നാളികൾ വഴി വിതരണം ചെയ്ത് ശാരീരികാരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നു. നാളീരഹിത ഗ്രന്ഥികളിലെ സ്രവങ്ങൾ രക്തധാരയിൽ പ്രവേശിച്ച് രക്തക്കുഴലുകൾ വഴി ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലേക്കു വ്യാപിക്കുന്നു. നാളികളുള്ള ഗ്രന്ഥികളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടവ മാത്രം ഇവിടെ വിവരിക്കുന്നു. 'ദഹനവ്യവസ്ഥ' എന്ന ഭാഗത്ത് ശേഷം ഗ്രന്ഥികളെക്കുറിച്ചു വിവരിക്കുന്നുണ്ട്.



ഗ്രന്ധീവ്യവസ്ഥ

വിവിധ ഗ്രന്ഥികൾക്കു സമീപം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ആത്മീയഗ്രന്ഥികൾ ഇവയാണ്:

1. ആജ്ഞാചക്രം – പീനിയൽ, പീയൂഷഗ്രന്ഥികൾ
2. വിശുദ്ധിചക്രം – തൈറോയ്ഡ്, പാരാതൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥികൾ
3. അനാഹതചക്രം – തൈമസ് ഗ്രന്ഥി
4. മണിപൂര ചക്രം – അഡ്രിനാൽ, കരൾ, ആഗ്നേയഗ്രന്ഥി, വൃക്കകൾ
5. സ്വാധിഷ്ഠാന ചക്രം – വൃഷണം, അണ്ഡാശയം
6. മൂലാധാരചക്രം – ഗൊണാഡുകൾ

നാളീബദ്ധഗ്രന്ഥികളുടെ സ്രവങ്ങൾ ഹോർമോണുകൾ എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ഓരോ ഗ്രന്ഥിക്കും രണ്ട് ഉപവിഭാഗങ്ങളുണ്ട്. കോർട്ടക്സ് എന്ന ഉപരിഭാഗവും മെഡുല എന്ന കീഴ്ഭാഗവും. സ്റ്റീരിയോയിഡുകൾ എന്നറിയപ്പെടുന്ന വീര്യമേറിയ സ്രവങ്ങളാണ് കോർട്ടക്സിൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്. വിവിധ ധർമങ്ങൾ നിർവഹിക്കുന്ന 30 സ്റ്റീരിയോയിഡുകളാണ് ഇതുവരെ കണ്ടെത്തിയിട്ടുള്ളത്. ഇവ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ആഴമേറിയ ഫലങ്ങളുളവാക്കുന്നു. ആറ് പ്രധാന ഗ്രന്ഥികളും അവയോട് ബന്ധപ്പെട്ട ആത്മീയ കേന്ദ്രങ്ങളും ഇനി പറയുന്നവയാണ്:-

പീയൂഷഗ്രന്ഥി	–	ആജ്ഞാചക്രം
തൈറോയ്ഡ്, പാരാതൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥി	–	വിശുദ്ധിചക്രം
തൈമസ് ഗ്രന്ഥി	–	അനാഹതചക്രം
അഡ്രിനാൽ ഗ്രന്ഥി	–	മണിപൂരചക്രം
സോളാർ പ്ലെക്സസ്	–	സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രം
ഗൊണാഡുകൾ	–	മൂലാധാരചക്രം.

ഇവ കൊളസ്ട്രോളിൽനിന്നു രൂപംകൊള്ളുന്നു. നാളികളുള്ള ഗ്രന്ഥികളെല്ലാം ഓരോ ജോഡി വീതമുണ്ട്. അതിനാൽ ഒന്നിന്റെ പ്രവർത്തനം തകരാറിലായാലും മറ്റേത് പ്രവർത്തനം തുടർന്നുകൊള്ളും. അങ്ങനെ ശരീരത്തിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ പൂർത്തീകരിക്കപ്പെട്ടുകൊള്ളും. ഈ ഗ്രന്ഥികളെല്ലാം പരസ്പരബന്ധിതങ്ങളാണ്. ഒരു ഗ്രന്ഥിയും പൂർണമായും സ്വതന്ത്രമല്ല. അതിനാൽ ഒരു ഗ്രന്ഥിയുടെ അസന്തുലിതാവസ്ഥ മറ്റു ഗ്രന്ഥികളെക്കൂടി ബാധിക്കുന്നു.

പീയൂഷഗ്രന്ഥി

തലച്ചോറിന് അടിഭാഗത്ത് തലയോടിനു നടുവിലായി പയറിന്റെ ആകൃതിയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ചെറിയൊരു ഗ്രന്ഥിയാണിത്. ഇതിന് അരഗ്രാം ഭാരമേയുള്ളൂ. ചെറുതെങ്കിലും പീയൂഷഗ്രന്ഥിയാണ് മറ്റു ഗ്രന്ഥികളെയെല്ലാം നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. മറ്റു ഗ്രന്ഥികൾ പ്രവർത്തനം നിർത്തുമ്പോഴും, അതായത് വിശ്രമിക്കുമ്പോഴും ഈ ഗ്രന്ഥി പ്രവർത്തനനിരതമാണ്. മറ്റു ഗ്രന്ഥികളിൽ സ്രവങ്ങൾ കുറയുമ്പോൾ ഈ ഗ്രന്ഥി കൂടുതൽ സ്രവങ്ങൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നു. വീര്യമേറിയ പലതരം സ്രവങ്ങൾ ഇത് ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്.

സംതുലിതാവസ്ഥയിൽ സദാ നിലകൊള്ളേണ്ട ഒരു ഗ്രന്ഥിയാണ് പീയൂഷഗ്രന്ഥി. ഇതിൽ രൂപപ്പെടുന്ന ഹോർമോണുകളിൽ ചിലത് മാത്രം ശരീരത്തിൽ നേരിട്ട് ഫലം ചെയ്യുന്നു, ബാക്കിയുള്ളവ മറ്റു ഗ്രന്ഥികളുടെ നിയന്ത്രണത്തിനായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നു. പ്രധാന സ്രവങ്ങൾ ഇവയാണ്:

1. സൊമറ്റോട്രോഫിക് ഹോർമോൺ (STH): ഇത് ശരീരത്തിന്റെ വികസനത്തിൽ സഹായിക്കുന്നു. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ ഉൽപാദനത്തിലുണ്ടാകുന്ന നേരിയ കുറവുപോലും മാരകമായേക്കാം.
2. അഡ്രിനോ കോർട്ടികൊറോഫിക് ഹോർമോൺ (ACTH): അഡ്രിനാൽ ഗ്രന്ഥികളെ ഊർജിതമാക്കുന്നു.

3. തൈറോട്രോഫിൻ ഹോർമോൺ (TTH): തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയെ ഊർജ്ജിതമാക്കുന്നു.
4. പിറ്റ്യൂട്രിൻ ഹോർമോൺ (PH): ശരീരത്തിലെ രക്തചംക്രമണത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് ഈ ഹോർമോണാണ്.
5. ഫോളിയേറ്റ് സ്റ്റിമുലേറ്റിങ് ഹോർമോൺ (FSH): ഈ ഹോർമോൺ ശരീരത്തിലെ ചെറുതും വലുതുമായ എല്ലാ ഗ്രന്ഥികളെയും പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കുന്നു.

അങ്ങനെ ശരീരത്തിന്റെ മൊത്തമായ വികസനത്തിനു സഹായിക്കുന്ന ഗ്രന്ഥിയാണിത്. ഉയരവർദ്ധന, വൃക്കകളുടെ ആരോഗ്യം, അണ്ഡം, ബീജം എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യം, മുലപ്പാലിന്റെ അളവ് എന്നിവ നിശ്ചയിക്കുന്നതിൽ ഈ ഗ്രന്ഥി പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു. ചില യോഗചര്യകളിലൂടെ ഈ ഗ്രന്ഥിക്ക് ഊർജസ്വലതയും ബലവും നല്കുന്നതിനു സാധിക്കും. സൂര്യനമസ്കാരം രണ്ടും പതിനൊന്നും ഘട്ടങ്ങൾ, പ്രണാമാസനം, ശീർഷാസനം, സർവാംഗാസനം, ധ്യാനം എന്നിവയാണവ.

പീനിയൽ ഗ്രന്ഥി

ഈ ഗ്രന്ഥിയെക്കുറിച്ച് ശാസ്ത്രത്തിന്റെ അറിവ് വളരെ പരിമിതമാണ്. ഈ ഗ്രന്ഥിയുടെ സാന്നിധ്യം തീർച്ചപ്പെടുത്തിയിട്ടും ശാസ്ത്രജ്ഞർക്ക് ഇതിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെക്കുറിച്ചു മനസ്സിലാക്കുവാൻ ഇതേവരെ സാധിച്ചിട്ടില്ല.

യോഗശാസ്ത്രപ്രകാരം ഈ ഗ്രന്ഥി ശരീരത്തെയും ആത്മാവിനെയും ചേർത്തിണക്കുന്ന കണ്ണിയാണ്. തലച്ചോറിനു നടുവിൽ, പീയൂഷഗ്രന്ഥിക്കു മുകളിലായി ഗുഹപോലുള്ള ചെറിയൊരു സുഷിരത്തിൽ ഇത് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. സ്വതന്ത്രനാഡീവ്യൂഹത്തെ ഇത് നിയന്ത്രിക്കുന്നു. മാനസികാസ്വസ്ഥതകളെ തടഞ്ഞ് തലച്ചോറിനെ സംതുലിതാവസ്ഥയിൽ നിലനിർത്തുന്നു. ഈ ഗ്രന്ഥിയുടെ ഉണർവിനും ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തിനും ഇനി പറയുന്ന യോഗചര്യകൾ ഉത്തമമാണ് — സൂര്യനമസ്കാരം ഒന്നും പന്ത്രണ്ടും ഘട്ടങ്ങൾ ശശാങ്കാസനം, യോഗമുദ്ര, ഉഷ്ട്രാസനം, ശീർഷാസനം, സർവാംഗാസനം, ത്രാടകം, ധ്യാനം.

തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥി

ശ്വാസനാളത്തിന്റെ മുകളറ്റത്ത്, സ്വനപേടകത്തോടു ചേർന്ന് സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ഈ ചെറിയ ഗ്രന്ഥിക്ക് ചിറകുവിരിച്ച ശലഭത്തിന്റെ ആകൃതിയാണുള്ളത്. ഭക്ഷണത്തിലുള്ള അയഡിൻ ആഗിരണം ചെയ്ത് ഈ ഗ്രന്ഥി തൈറോക്സിൻ എന്ന വീര്യമേറിയ ഹോർമോൺ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നു. അടിസ്ഥാന ശരീരകലകളിന്മേൽ ഈ ഹോർമോൺ വ്യക്തമായ ഫലമുളവാക്കുന്നു. മെറ്റാബൊളിസം, കറ്റാബൊളിസം എന്നിവയെ നിയന്ത്രിച്ച് യുവത്വം നിലനിർത്തുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു.

അസ്ഥിയുടെ വളർച്ചയിൽ സഹായിക്കുക, നാഡികളുടെ സൂക്ഷ്മത വർദ്ധിപ്പിക്കുക, ചില ശരീരഭാഗങ്ങളെ ഊർജസ്വലമായും ചില ഭാഗങ്ങളെ നിഷ്ക്രിയമായും സ്വാധീനിക്കുക, ദഹനവ്യവസ്ഥയോടു ബന്ധപ്പെട്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുക, ഊർജോത്പാദനം, വിതരണം എന്നിവയിൽ സഹാ

യിക്കുക, നാഡികളിലെയും തലച്ചോറിലെയും കോശങ്ങളെ രൂപപ്പെടുത്തുക എന്നിവയാണ് ഈ ഗ്രന്ഥിയുടെ ധർമങ്ങൾ. ഇതിന്റെ സംതുലിതമായ പ്രവർത്തനത്തിന് സൂര്യനമസ്കാരം അഞ്ചും എട്ടും ഘട്ടങ്ങൾ, ഭുജംഗാസനം, മത്സ്യാസനം, സർവാംഗാസനം ചക്രാസനം എന്നിവ ഉത്തമമാണ്.

പാരാതൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥി

വളരെ ചെറിയ ഗ്രന്ഥിയാണിത്. സ്വനപേടകത്തിനു സമീപം, ശ്വാസനാളത്തിന് ഇരുവശത്തുമായി ഒരു ജോഡി ഗ്രന്ഥികൾ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥികൾക്കുള്ളിലേക്ക് ഇവ ആഴ്ന്നുകിടക്കുന്നു. എന്നാൽ ഇവ ഘടനയിലും ധർമത്തിലും തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥികളിൽനിന്ന് തികച്ചും വ്യത്യസ്തങ്ങളാണ്. എല്ലുകളുടെ രൂപീകരണത്തെ ഊർജിതമാക്കുകയും ശരീരത്തിനുള്ളിലെ കാൽസ്യത്തിന്റെയും ഫോസ്ഫറസിന്റെയും അളവും വിതരണവും നിയന്ത്രിക്കുകയുമാണ് ഈ ഗ്രന്ഥിയുടെ ധർമം.

തൈമസ് ഗ്രന്ഥി

നെഞ്ചിനു നടുവിൽ ഹൃദയത്തിനു മുകളിലായി, കഴുത്തും നെഞ്ചിലെ അസ്ഥിയും യോജിക്കുന്ന ഭാഗത്താണ് ഇത് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. ഒരു ജോഡി ഗ്രന്ഥികളുണ്ട്. ശിശുക്കളിൽ ഇത് വലിപ്പമേറിയതാണ്. ഇതിനെ നാഡീബദ്ധഗ്രന്ഥികളുടെ വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ടെന്നത് വ്യക്തമല്ല. ശരീരവികസനം നിയന്ത്രിച്ച് രോഗങ്ങളിൽനിന്ന് ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നു. ഒരു വ്യക്തി വളരുന്നതിനൊപ്പം ഈ ഗ്രന്ഥി ചുരുങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ പതിനാലു വയസ്സിനു മുമ്പ് പാകതയിലെത്തുന്നതിന് ഈ ഗ്രന്ഥി അനുവദിക്കുന്നില്ല. തലച്ചോറിന്റെ ശരിയായ വികസനത്തിന് ഈ ഗ്രന്ഥി സഹായിക്കുന്നു. ലിംഫോസൈറ്റസിന്റെ ഉല്പാദനം, ശരീരത്തിലെ വിഷമയമായ ദ്രവങ്ങളുടെയും അനാവശ്യ പദാർത്ഥങ്ങളുടെയും പുറംതള്ളൽ എന്നിവയ്ക്കും ഇത് സഹായകമാണ്. സൂര്യനമസ്കാരം ആറാം ഘട്ടം, ശലഭാസനം, ഉഷ്ട്രാസനം, ഉജ്ജൈ പ്രാണായാമം എന്നിവകൊണ്ട് ഈ ഗ്രന്ഥിയെ ഊർജസ്വലമായി നിലനിർത്തുവാനാകും.

അഡ്രിനാൽ ഗ്രന്ഥി

ത്രികോണാകൃതിയിൽ, വൃക്കകൾക്കു മുകളിലായി ഡയഫ്രത്തോടു ചേർന്ന് സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ഒരു ജോഡി ഗ്രന്ഥികളാണിവ. ജീവന്റെ സംരക്ഷണത്തിന് ഏറ്റവും ആവശ്യമായ കോർട്ടിസോം ഹോർമോൺ ഈ ഗ്രന്ഥി തികഞ്ഞ അളവിൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നു. ഈ ഹോർമോണിന്റെ അഭാവത്തിൽ ജീവൻ നിലനിർത്തുക സാധ്യമല്ല. നൂറോളം രോഗങ്ങൾക്ക് സൗഖ്യം നല്കുന്ന ഹോർമോണാണ് കോർട്ടിസോം. വാതം മുതൽ രക്തത്തിലെ ക്രമക്കേടുവരെ, ആസ്ത്മമുതൽ ക്യാൻസർവരെ അനേകം രോഗങ്ങൾക്ക് പ്രതിവിധിയാണിത്. ഇത് ശരീരവളർച്ചയുടെ തോത് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ആന്തരാവയവങ്ങളുടെ ചർമം, രക്തധമനികൾ എന്നിവയെ ചുരുക്കുന്നതിനും ഹൃദയപേശികൾ, രക്തക്കുഴലുകൾ എന്നിവയെ വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു. അടിയന്തരഘട്ടങ്ങളിൽ ശരീരത്തെ ജാഗ്രതയിലാക്കുകയും പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് പ്രതിരോധവ്യവസ്ഥയെ പ്രേരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വികാരങ്ങളിൽ മാറ്റമുണ്ടാക്കുന്നതിനും

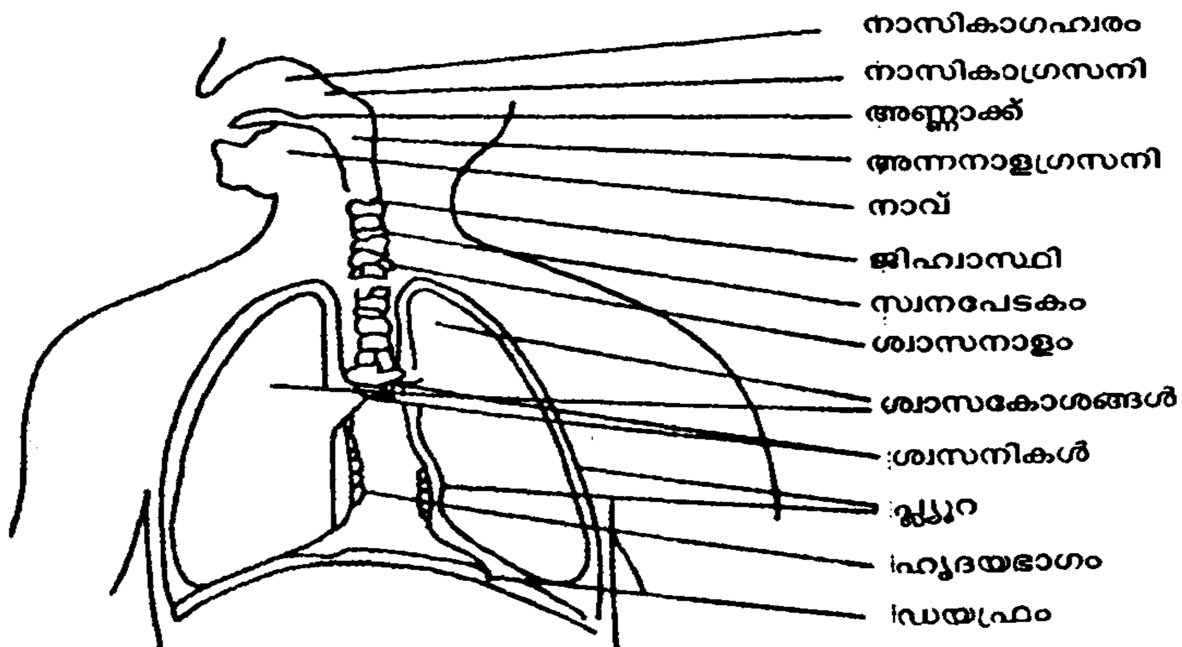
ഈ ഹോർമോൺ സഹായിക്കുന്നു. സൂര്യനമസ്കാരം ഏഴാംഘട്ടം, ജാനു ശീർഷാസനം, പശ്ചിമോത്താനാസനം, മയൂരാസനം, ധനുരാസനം, സൂര്യ ഭേദി പ്രാണായാമം, കപാലഭാതി പ്രാണായാമം, അഗ്നിസാരക്രിയ എന്നിവ ഈ ഗ്രന്ഥിയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമമാണ്.

ശ്വസനേന്ദ്രിയങ്ങൾ

ജീവനുള്ള വസ്തുക്കൾക്ക് നിലനില്പിന് ജലം, വായു, ആഹാരം എന്നിവ കൂടിയേ തീരൂ. വായു അഥവാ പ്രാണൻ (ജീവശക്തി) ആണ് ജീവന്റെ ഏറ്റവും അടിസ്ഥാനമായ ഘടകം. ശ്വാസവും ഉച്ഛ്വാസവും പിറവി മുതൽ മരണംവരെ നിരന്തരമായി തുടർന്നുപോരുന്ന പ്രക്രിയയാണ്. എല്ലാ ശരീരഭാഗങ്ങളും ശ്വസനേന്ദ്രിയങ്ങളിൽനിന്ന് ഓക്സിജൻ സ്വീകരിക്കുന്നു. അങ്ങനെ കോശങ്ങൾ സചേതനമായി നിലകൊള്ളുന്നു.

ശ്വാസമെടുക്കുമ്പോൾ ഓക്സിജൻ ഉള്ളിലെത്തുകയും ഉച്ഛ്വസിക്കുമ്പോൾ കാർബൺഡൈ ഓക്സൈഡ് പുറത്തുപോവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ഓക്സിജൻ ഉപയോഗിച്ച് കോശങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തെ ഊർജ്ജമാക്കി മാറ്റുന്നു. ഓക്സീകരണം എന്ന് ഈ പ്രക്രിയ അറിയപ്പെടുന്നു. ശ്വാസമെടുക്കലിനും ഉച്ഛ്വസിക്കലിനും ഒരു പ്രത്യേക അവയവഘടന ആവശ്യമാണ്. ശ്വസനവ്യവസ്ഥ എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഇതിന് ആറു ഭാഗങ്ങളുണ്ട്:

1. നാസാരന്ധ്രങ്ങൾ
2. ഗ്രസനി (pharynx)
3. സ്വനപേടകം
4. ശ്വാസനാളം
5. ശ്വസനിശാഖകൾ (bronchi)
6. ശ്വാസകോശങ്ങൾ - ഉപശ്വാസനാള അറകൾ (bronchioles)
   വായു അറകൾ (alveolus)

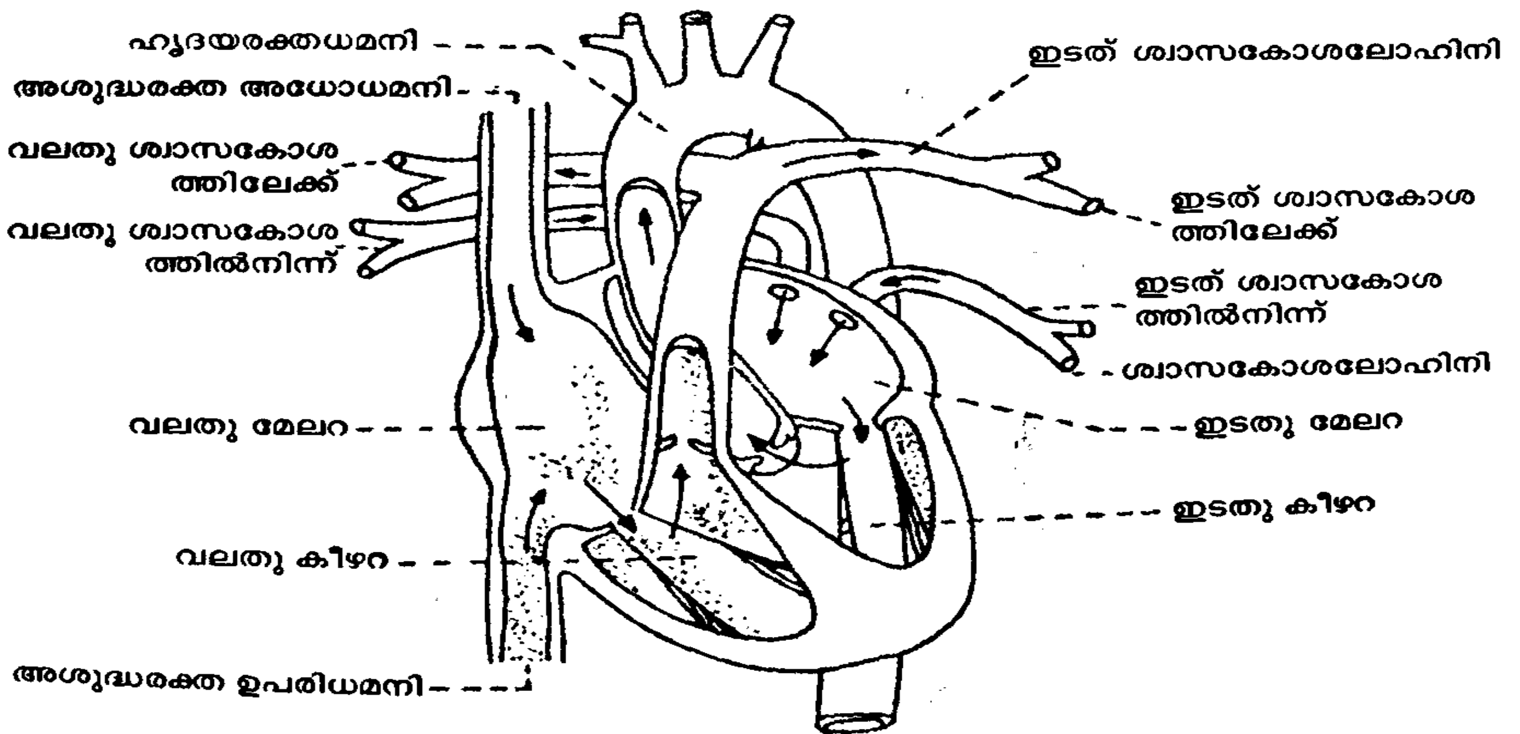


ശ്വസനവ്യവസ്ഥ

പൊടിയും പുകയും സൂക്ഷ്മാണുക്കളുംകൊണ്ട് നിറഞ്ഞതാണ് വായു. ചിലപ്പോഴത് വരണ്ടതും തണുത്തതുമായിരിക്കും. ശ്വാസകോശങ്ങളിലെത്തും മുമ്പ് വായുവിനെ ഈർപ്പമുള്ളതും ചൂടുള്ളതുമാക്കി മാറ്റേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിനായി ഒരു വായുശുദ്ധീകരണവ്യവസ്ഥ ശരീരത്തിലുണ്ട്.

നാസാദ്വാരങ്ങൾ വഴി വായു ശരീരത്തിനുള്ളിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു. നാസികകളിലെ ചെറിയ രോമങ്ങൾ വായുവിലുള്ള പൊടിപടലങ്ങളെ അരിച്ചുനീക്കുന്നു. നാസികയ്ക്കുള്ളിൽ കട്ടിയുള്ളതും സ്പോഞ്ചുപോലെ മൃദുവായതും വഴങ്ങുന്നതും ശരിയായ രീതിയിൽ രക്തചംക്രമണം നടക്കുന്നതുമായ തരുണാസ്ഥിയുണ്ട്. ഇതിൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ശ്ലേഷ്മം വായുവിനെ ചൂടുള്ളതും നനവുള്ളതുമാക്കി, ശരീര താപനിലയ്ക്കു യോജിച്ച നിലയിലേക്കു മാറ്റുന്നു.

ഇങ്ങനെ ഭാഗികമായി ശുദ്ധമാക്കപ്പെട്ട വായു ശ്വാസനാളത്തിലേക്കും അവിടെനിന്ന് ശ്വാസകോശങ്ങളിലേക്കും പ്രവേശിക്കുന്നു. മൊത്തം ശ്വാസനാളങ്ങളും, ശ്ലേഷ്മസ്തരവും സീലിയ എന്നറിയപ്പെടുന്ന രോമസദൃശമായ ഘടകങ്ങളുംകൊണ്ട് ആവരണം ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. നേർത്തതും വഴുവഴുത്തതുമായ ശ്ലേഷ്മം ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന ധാരാളം ശ്ലേഷ്മസ്തരങ്ങളുണ്ട്. അതിസൂക്ഷ്മമായ പൊടിപടലങ്ങളും അണുക്കളും ഈ ശ്ലേഷ്മത്തിൽ ഒട്ടിപ്പിടിക്കുന്നു. സെക്കന്റിൽ പതിമൂന്നോ പതിന്നാലോ തവണ ഈ സൂക്ഷ്മ രോമങ്ങൾ മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ചലിക്കുന്നു. ഉപയോഗശേഷമുള്ള ശ്ലേഷ്മം സ്വയമേ വിഴുങ്ങപ്പെട്ട് ഉദരത്തിനുള്ളിലെത്തുന്നു. അവിടെയുള്ള ഹൈഡ്രോ



ശ്വസനവ്യവസ്ഥ

ക്ലോറിക് ആസിഡ് സൂക്ഷ്മാണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുന്നു. ഈ അവശിഷ്ടങ്ങളും പൊടിപടലങ്ങളും വിസർജനേന്ദ്രിയങ്ങൾ വഴി പുറന്തള്ളപ്പെടുന്നു.

നാസികമുതൽ ടോൺസിലുകളുടെ പിൻഭാഗംവരെയുള്ള ഭാഗത്തിന് ഗ്രസിനി എന്നു പറയുന്നു. ഇതിന് അഞ്ചു സെന്റിമീറ്റർ നീളംവരും. ഇതിന്റെ അഗ്രഭാഗത്താണ് ലാറിംക്സ് അഥവാ സ്വനപേടകം. സ്വരം ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നത് സ്വനപേടകമാണ്.

ഇതിന്റെ തുടർച്ചയായി 12 സെന്റീമീറ്റർ നിളംവരുന്ന ഭാഗമാണ് ശ്വാസനാളം (trachea). മുകളറ്റത്തായി, അന്നനാളത്തെയും ശ്വാസനാളത്തെയും മാറിമാറി അടയ്ക്കുന്ന ഒരു മൂടിയുണ്ട്. താഴേക്ക്, ഹൃദയഭാഗത്തെത്തുമ്പോൾ ഇത് രണ്ട് ഉപഭാഗങ്ങളായി വേർതിരിയുന്നു. പിന്നീടുള്ളത് വായുഅറകളാണ്. തേനീച്ചക്കൂടിനു സദൃശമായ ഓരോ അറയെയും പൊതിഞ്ഞ് സൂക്ഷ്മമായ രക്തവാഹിനികളുണ്ട്. ശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും ശുദ്ധമായ രക്തവാഹിനികളാണിവ. ഇവയിലൂടെ ഓക്സിജൻ രക്തത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് ചുവന്ന രക്തകോശങ്ങളിലേക്കു കലരുന്നു. അതോടൊപ്പം, ഓക്സിജൻ നീക്കം ചെയ്യപ്പെട്ടശേഷമുള്ള വായു രക്തത്തിൽനിന്ന് വായുഅറകളിലേക്കെത്തി ഉച്ഛ്വാസംവഴി പുറത്തുപോകുന്നു.

സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വാസകോശങ്ങൾക്ക് മൂന്നു ലിറ്ററോളം വായു ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ സാധിക്കും. ഒരാൾ ഒരു മിനിറ്റിൽ പതിനഞ്ചു തവണ ശ്വസിക്കുന്നു. ഓരോ ശ്വസനത്തിലും ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുന്നത് അരലിറ്റർ വായുവാണ്. അടിവശം വിശാലവും മുകൾവശം ഇടുങ്ങിയതുമായ ശംഖിന്റെ ആകൃതിയാണ് ഓരോ ശ്വാസകോശത്തിനുമുള്ളത്. നെഞ്ചിൻകൂട് തുടങ്ങുന്നത് നാഡികൾകൊണ്ട് നിർമിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഡയഫ്രത്തിൽനിന്നാണ്. ഹൃദയം ശ്വാസകോശങ്ങളെ തമ്മിൽ വേർതിരിക്കുന്നു. ഓരോ ശ്വാസകോശവും സ്വതന്ത്രമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. വലത് ശ്വാസകോശം മൂന്നായും ഇടതു ശ്വാസകോശം രണ്ടായും വിഭജിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ഇവയ്ക്കുള്ളിൽ നനവുള്ളതും മൃദുലവുമായ ഒരു പാളിയുണ്ട്. ഈ പാളി ശ്വാസകോശങ്ങൾക്ക് വികാസവും സങ്കോചവും നല്കുന്നു. നെഞ്ച് സങ്കോചിപ്പിക്കുകയും ഉദരം ഉൾഭാഗത്തേക്ക് അമർത്തുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് വായുവിനെ പൂർണമായും പുറന്തള്ളുവാൻ സാധിക്കുന്നത്. അതിനുശേഷവും ബലംപ്രയോഗിച്ച് അല്പംകൂടി വായു പുറന്തള്ളുവാൻ സാധിച്ചാൽ ആ പ്രക്രിയയ്ക്ക് രേചകം (ഉച്ഛ്വസിക്കൽ) എന്നു പറയുന്നു. നെഞ്ചും ഉദരവും വികസിപ്പിച്ച് ആവുന്നത്ര വായു ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുന്നതിന് പൂരകം (ശ്വസിക്കൽ) എന്നു പറയുന്നു. രേചകവും പൂരകവും ചേർന്നതാണ് ശ്വസനം. ഇത് രണ്ടുവിധമുണ്ട് — നെഞ്ച് വികസിപ്പിച്ചും സങ്കോചിപ്പിച്ചും ചെയ്യുന്ന ശ്വസനം, ഉദരം വികസിപ്പിച്ചും സങ്കോചിപ്പിച്ചും ചെയ്യുന്ന ശ്വസനം.

അങ്ങനെ, ശ്വസനത്തിൽ ഓക്സിജൻ സ്വീകരിക്കുകയും കാർബൺ ഡൈ ഓക്സൈഡ് പുറത്തുവിടുകയും ചെയ്യുന്നു. ശ്വസനം താളം തെറ്റാതെ സംതുലിതവുമാക്കുന്നതിന് പ്രാണായാമം (ശ്വസനക്രിയകൾ) അഭ്യസിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.

രക്തചംക്രമണവ്യവസ്ഥ

ജീവന്റെ അടിസ്ഥാനം പ്രാണൻ അഥവാ ജീവശക്തി ആണെങ്കിലും ഹൃദയം നിലച്ചാൽ ശ്വസനം നിലയ്ക്കുകയും ആ വ്യക്തി മരണപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങനെ ശാരീരികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽവച്ച് ഏറ്റവും പ്രധാനമായത് ഹൃദയത്തിന്റെ സ്പന്ദനമാണ്. അതിലൂടെയാണ് രക്തചംക്രമണം സാധ്യമാകുന്നത്. ഈ വ്യൂഹത്തിന്റെ പ്രധാന ഭാഗങ്ങൾ ഹൃദയം, ശ്വാസകോശം, രക്തവാഹിനികൾ, സിരകൾ, സൂക്ഷ്മവാഹിനികൾ, സൂക്ഷ്മസിരകൾ, സൂക്ഷ്മരക്തതന്തുക്കൾ എന്നിവയാണ്.

ശ്വാസകോശങ്ങൾക്കിടയിലായി അല്പം ഇടത്തേക്കു നീങ്ങിയാണ് ഹൃദയം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. ദിവസവും ഒരു ലക്ഷത്തിലധികം (1,03,680) ഹൃദയസ്പന്ദനങ്ങളിലൂടെ രക്തധമനികൾവഴി രക്തം പമ്പുചെയ്യപ്പെടുന്നു. വിവിധ ശരീരഭാഗങ്ങളിലേക്ക് ജനനംമുതൽ മരണംവരെ രക്തം പ്രവഹിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന അത്ഭുതകരമായ ഒരു പമ്പാണ് ഹൃദയം.

ഹൃദയത്തിന് നാല് അറകളുണ്ട്. ശ്വാസകോശങ്ങളിൽനിന്നുള്ള ഓക്സിജൻ കലർന്ന രക്തം ഇടത് ഓറിക്കിളിലെത്തുന്നു. അവിടെനിന്ന് ഒരു വാൽവ് വഴി രക്തം ഇടത് വെൻട്രിക്കിളിലേക്കു പ്രവേശിക്കുന്നു. ഇടതു വെൻട്രിക്കിൾ സങ്കോചിക്കുമ്പോൾ വാൽവ് അടയുന്നു. അതേസമയംതന്നെ മഹാധമനികളിലേക്കുള്ള വാൽവ് തുറക്കുകയും രക്തം അവിടേക്ക് പ്രവേശിക്കുകയും അവിടെനിന്ന് മറ്റ് രക്തവാഹിനികളിലേക്കെത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

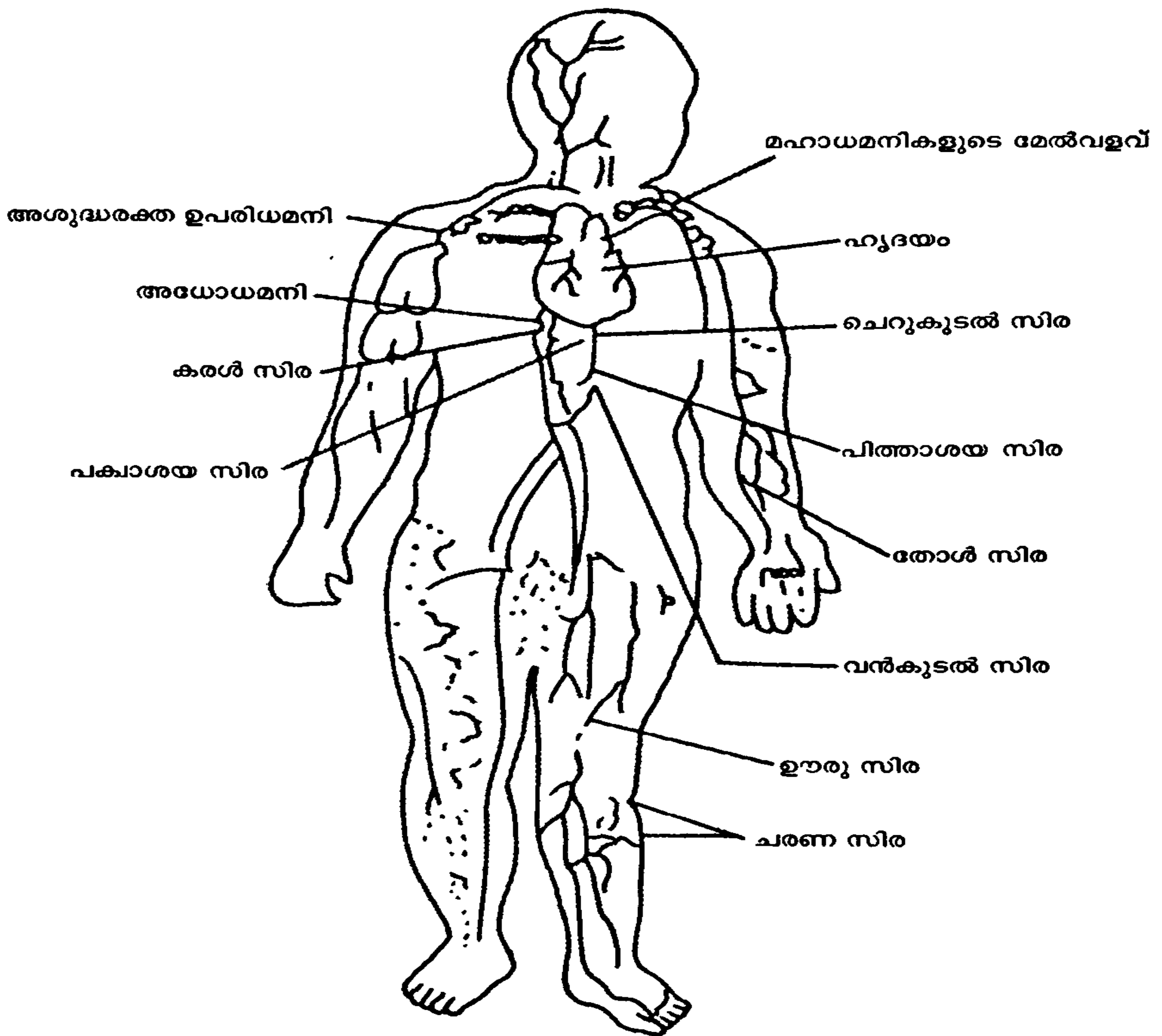
ഈ രക്തവാഹിനികൾ ഓക്സിജൻ കലർന്ന രക്തത്തെ ഹൃദയത്തിൽ നിന്ന് കോശങ്ങളിലേക്ക് അയയ്ക്കുന്നു. മറ്റ് രക്തധമനികളെ അപേക്ഷിച്ച് ദീർഘായുസുള്ളവയാണ് ഇവ. ഹൃദയധമനി, കരൾ ധമനി, മെസന്ററിക് ധമനി, വൃക്കധമനി തുടങ്ങിയ എല്ലാ ധമനികളും മഹാധമനിയുടെ ശാഖകളാണ്.

ഓക്സീകരണം കഴിഞ്ഞ രക്തം വലത് ഓറിക്കിളിലും വെൻട്രിക്കിളിലും പ്രവേശിക്കുന്നു. അതായത് ഓക്സിജൻ കോശങ്ങളിലേക്കു കലർന്ന ശേഷമുള്ള കാർബൺഡൈ ഓക്സൈഡ് നിറഞ്ഞ രക്തം ഹൃദയത്തിന്റെ വലതുഭാഗത്തെത്തുന്നു. അവിടെനിന്ന് ശ്വാസകോശങ്ങളിലെത്തുകയും കാർബൺഡൈ ഓക്സൈഡ് പുറന്തള്ളപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

ധമനികളിലുള്ളത് ഓക്സീകരിക്കപ്പെട്ട രക്തമാണെങ്കിൽ സിരകളിലുള്ളത് ഓക്സീകരണം കഴിഞ്ഞ രക്തമാണ്. ഏറ്റവും ഉത്തമമായ രക്തക്കുഴലുകൾ സൂക്ഷ്മരക്തവാഹിനികൾ അഥവാ ക്യാപിലറികൾ എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ധമനികൾ, നേർത്ത സൂക്ഷ്മതന്തുക്കളുടെ ഒരു വലയായി വിഭജിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇവ ശുദ്ധരക്തം കോശങ്ങളിലെത്തിക്കുകയും കാർബൺഡയോക്സൈഡ് പുറന്തള്ളുകയും ചെയ്യുന്നു. പിന്നീടവ വീണ്ടും കൂടിച്ചേർന്ന് സിരകളായി രൂപപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

രക്തത്തിൽ ചുവന്ന രക്താണുക്കളും ഹീമോഗ്ലോബിനുകളുമുണ്ട്. ഇവ ശ്വാസകോശത്തിൽനിന്ന് ഹൃദയംവഴി കോശങ്ങളിലേക്ക് ഓക്സിജൻ എത്തിക്കുകയും തിരികെ ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് ഹൃദയംവഴി കാർബൺഡൈ ഓക്സൈഡ് എത്തിക്കുകയുംചെയ്യുന്നു.

ഇങ്ങനെ, രണ്ടു പ്രക്രിയകളാണ് രക്തചംക്രമണത്തിലുള്ളത് – ഹൃദയത്തിൽനിന്ന് ശ്വാസകോശത്തിലേക്കും തിരിച്ചുമുള്ള രക്തത്തിന്റെ ഒഴുക്ക്,



രക്തചംക്രമണവ്യവസ്ഥ

ഹൃദയത്തിൽനിന്ന് കോശങ്ങളിലേക്കും തിരിച്ചുമുള്ള ഒഴുക്ക്. രക്തചംക്രമണത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനമായ ഹൃദയസ്പന്ദനങ്ങളെ ഒരു പ്രത്യേകവിഭാഗം പേശികളാണ് നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. നാഡികളുടെ പ്രവർത്തനത്താൽ, ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽനിന്ന് ലഭിക്കുന്ന സന്ദേശങ്ങളിൽനിന്ന് ഓരോ ഭാഗത്തും ആവശ്യമുള്ള രക്തം എത്രയെന്ന് അറിയുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

തുടർച്ചയായുള്ള രക്തചംക്രമണംമൂലം നാഡികളും ധമനികളും സദാനേരവും സംഘർഷാവസ്ഥയിലാണ്. ഇതിന് അയവു വരുത്തുവാൻ പ്രാണായാമവും മനശാന്തിക്കുള്ള ആസനങ്ങളും സഹായിക്കുന്നു.

ദഹനവ്യവസ്ഥ

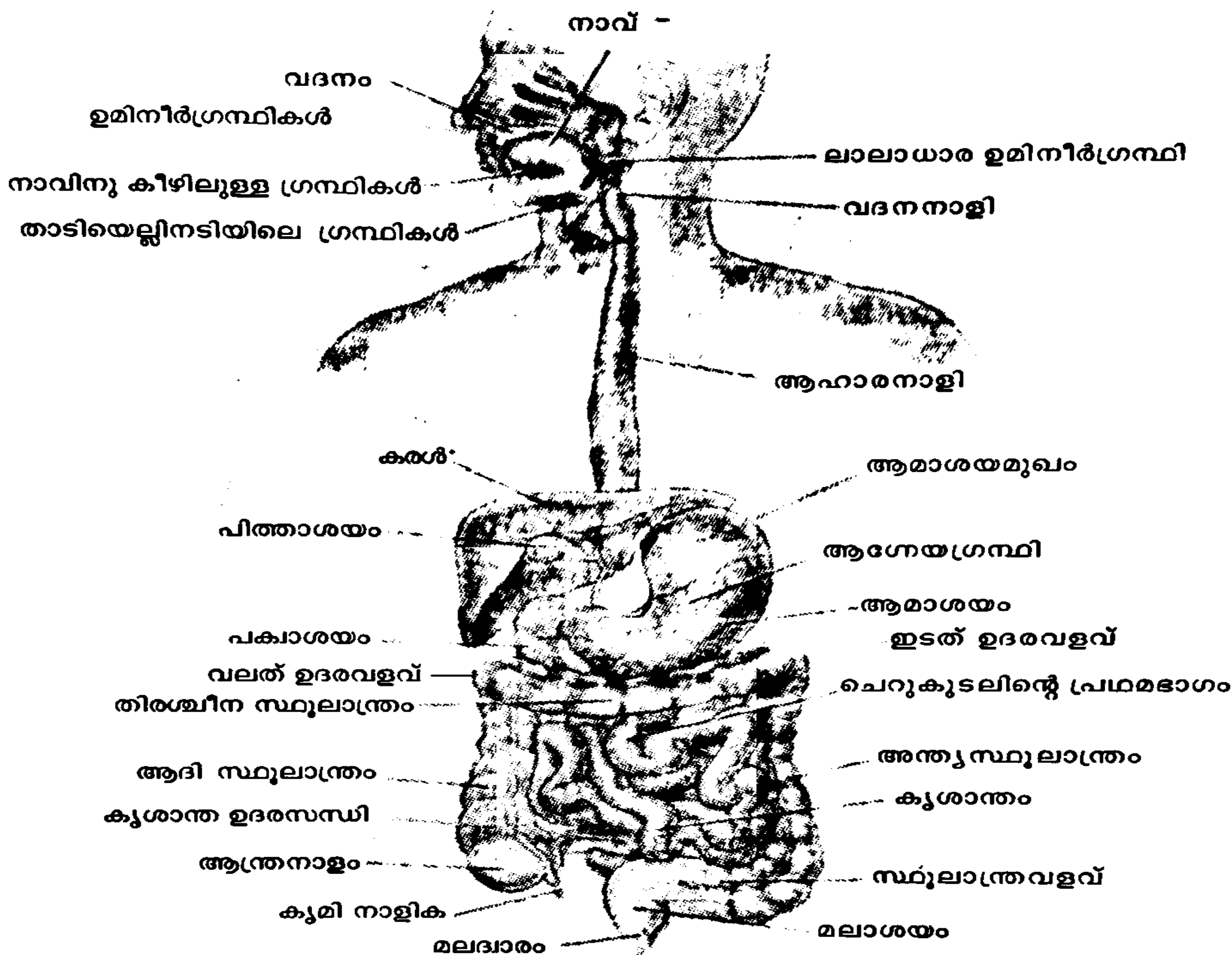
മുമ്പ് വിവരിച്ച ശരീരവ്യവസ്ഥകളെല്ലാം ആരോഗ്യത്തിനും ഊർജ്ജത്തിനുമായി ദഹനവ്യവസ്ഥയെ ആശ്രയിക്കുന്നു. നാം കഴിക്കുന്ന അസംസ്കൃതമായ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ തൽക്ഷണംതന്നെ ശരീരത്തിലേക്കു പരിവർത്തനം ചെയ്യപ്പെടുന്നില്ല. പ്രത്യേക പ്രക്രിയയിലൂടെ വിവിധ പദാർത്ഥങ്ങളായി പരിണമിച്ച് അവ രക്തത്തിൽ കലരുകയും ശരീരത്തിലാകെയും വിതരണം ചെയ്യപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിനെ നാം ദഹനം എന്നു വിളിക്കുന്നു.

അന്നനാളത്തിലാണ് ഈ പ്രക്രിയ നടക്കുന്നത്. വായ്മുതൽ മലദ്വാരം വരെ ഒമ്പതു മീറ്റർ നീളംവരുന്ന ഈ കുഴൽ ദഹനവ്യവസ്ഥയെ പൂർണമാക്കുന്നു. വായ്, ഉമിനീർ ഗ്രന്ഥി, ഗ്രസനി, അന്നനാളം, ആമാശയം, പക്വാശയം, കരൾ, ആഗ്നേയഗ്രന്ഥി, പിത്താശയം, ചെറുകുടൽ, വൻകുടൽ, മലാശയം, മലദ്വാരം എന്നിവയാണ് ഇതിന്റെ പ്രധാന ഭാഗങ്ങൾ.

ഭക്ഷണം വായ്ക്കുള്ളിലെത്തുന്നയുടൻതന്നെ ദഹനം ആരംഭിക്കുന്നു. പല്ലുകൾകൊണ്ട് ഭക്ഷണം ചവച്ചരയ്ക്കുന്നതാണ് ഇതിന്റെ ഒന്നാംഘട്ടം. വായ്ക്കുള്ളിൽ 12 ചെറിയ ഗ്രന്ഥികൾ ചേർന്നുള്ള ഉമിനീർഗ്രന്ഥി ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന ഉമിനീർ ഈ ഭക്ഷണം കുഴമ്പുരൂപത്തിലാക്കുന്നു. 2 ഉമിനീർ ഗ്രന്ഥികൾ, കാതിനു താഴെ 2 ലാലാധാര ഗ്രന്ഥികൾ, താടിയെല്ലിനു താഴെയുള്ള 2 ഗ്രന്ഥികൾ, നാവിനടിയിലുള്ള 2 ഗ്രന്ഥീ നളികകൾ എന്നിവ ചേർന്നതാണ് ഉമിനീർഗ്രന്ഥി. ഇവ ടയലിൻ എന്ന ദഹനരസം ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നു. ചവച്ചരച്ച ഭക്ഷണത്തെ നാവ് ഗ്രസനി വഴി അന്നനാളത്തിലേക്ക് തള്ളുന്നു. അവിടെനിന്ന് അത് ആമാശയത്തിലെത്തുന്നു.

കുറച്ച് ഭക്ഷണത്തെ ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ സാധിക്കുന്ന, അകം പൊള്ളയായ ഒരു സഞ്ചിയാണ് ആമാശയം. ഒരു വാൽവ് ഇതിനെ അടയ്ക്കുന്നു. ഇതിലുള്ള രാസാഗ്നികൾ ഭക്ഷണത്തോടു കലർന്ന് അതിനു രാസമാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുന്നു. പെപ്സിൻ, ഹൈഡ്രോക്ലോറിക് ആസിഡ്, റെജിൻ തുടങ്ങിവയാണ് ഈ രാസാഗ്നികൾ. ഇവയിൽ ആദ്യത്തെ രണ്ടെണ്ണം ഭക്ഷണത്തെ വിവിധ ഘടകങ്ങളായി വേർതിരിക്കുന്നു. അവസാനത്തേത് ദ്രാവകരൂപത്തിലുള്ള ഭക്ഷണത്തെ ഖരരൂപത്തിലാക്കുന്നു. ഉദാഹരണമായി, നാം കുടിക്കുന്ന പാൽ പിരിച്ച് തൈരുരൂപത്തിലാക്കുന്നു.

ആമാശയത്തിലെത്തുന്ന ജലവും മറ്റു ദ്രാവകങ്ങളും ഏതാനും നിമിഷങ്ങൾക്കുശേഷം പക്വാശയത്തിലെത്തുന്നു. കുഴമ്പുരൂപത്തിലാവാത്ത ഖരഭക്ഷണങ്ങൾ പക്വാശയകവാടത്തിൽവച്ച് ശക്തിയേറിയ പ്രക്രിയകൾക്കു വിധേയമാകുന്നു. പക്വാശയമുഖം തുടർച്ചയായി ചുരുങ്ങുകയും വികസിക്കുകയും ചെയ്ത് ഭക്ഷണത്തെ തുടർച്ചയായി അരയ്ക്കുന്നതിനൊപ്പം പക്വാശയം അല്പാല്പമായി തുറക്കപ്പെട്ട്, അരഞ്ഞ ഭക്ഷണം ഉള്ളിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുന്നു. ഇവിടെവച്ച് ആമാശയം, കരൾ, ആഗ്നേയഗ്രന്ഥി, കുടൽ എന്നിവയിലുള്ള ആഗ്നേയരസങ്ങളും പിത്തരസവും ഭക്ഷണവുമായി കലരുന്നു. ഇവയിൽ ഏറ്റവും വീര്യംകൂടിയ രസം പെപ്സിൻ ആണ്. കരളിൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന പിത്തം പിത്താശയത്തിൽ സംഭരിക്കപ്പെടുമ്പോൾ അതിന് വീര്യം ലഭിക്കുന്നു. പിന്നീട് ഈ പിത്തരസം പക്വാശയത്തിലെത്തുന്നു.



ദഹനവ്യവസ്ഥ

1. ഉമിനീർഗ്രന്ഥികൾ
2. വദനനാളി
3. ആഹാരനാളി
4. ആമാശയം
5. പക്വാശയം
6. കരൾ
7. ആഗ്നേയഗ്രന്ഥി
8. പിത്താശയം
9. ചെറുകുടൽ
10. ആന്ത്രനാളം
11. അപ്പൻഡിക്സ്
12. വൻകുടൽ
13. മലയാശയം
14. മലദ്വാരം

ചെറുകുടിലിന് 20 അടി നീളമുണ്ട്. ഇതിന്റെ ഭിത്തികളിൽ, വിവിധതരം രസങ്ങൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന ചെറിയ ഗ്രന്ഥികളുണ്ട്. ഇവ ദഹനം എളുപ്പമാക്കുന്നു. ചെറുകുടലിന്റെ ഉൾഭാഗം വളരെ മിനുസമേറിയതാണ്. 'വില്ലി' എന്നറിയപ്പെടുന്ന വിരലുകൾപോലുള്ള ഭാഗങ്ങൾ വശത്തേക്ക് തള്ളി നില്ക്കുന്നു. സൂക്ഷ്മങ്ങളായ രക്തവാഹിനികൾകൊണ്ടു നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഇവ ദഹിച്ച ഭക്ഷണം ആഗിരണംചെയ്ത് വിവിധ ശരീരഭാഗങ്ങളിലേക്ക് അയയ്ക്കുന്നു. ചെറുകുടലിന്റെ അഗ്രഭാഗത്തുള്ള ദ്വാരംവഴി വൻകുടലിലേക്ക്, ദഹിക്കാത്തതും ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടാത്തതും പുറംതള്ളപ്പെട്ടതുമായ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ പ്രവേശിക്കുന്നു.

വൻകുടലിന്റെ നീളം അഞ്ച് അടിയാണ്. അല്പംകൂടി ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ ഇവിടെ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ബാക്കിയുള്ളവ വൃക്കകളിലെത്തുന്നു. അത് മലാശയം വഴി മലദ്വാരത്തിലെത്തി വിസർജിക്കപ്പെടുന്നു.

ദഹനം പൂർത്തിയാവുന്നത് 17-18 മണിക്കൂർകൊണ്ടാണ്. അന്നജം, കൊഴുപ്പ്, ജീവകങ്ങൾ, ധാതുക്കൾ, ലവണങ്ങൾ, ജീവോർജം എന്നിങ്ങനെ ആറു ഘടകങ്ങളായി വേർതിരിഞ്ഞ് ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥങ്ങൾ എല്ലാ ശരീരഭാഗങ്ങളിലുമെത്തുന്നു.

ദഹനവ്യവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് ഷട്കർമങ്ങൾ, ആസനങ്ങൾ, പ്രാണായാമം ഇവ അത്യാവശ്യമാണ്. ഈ വ്യവസ്ഥ ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കുമ്പോളാണ് ശരീരം അപ്പാടെ ആരോഗ്യമുള്ളതായി മാറുന്നത്.

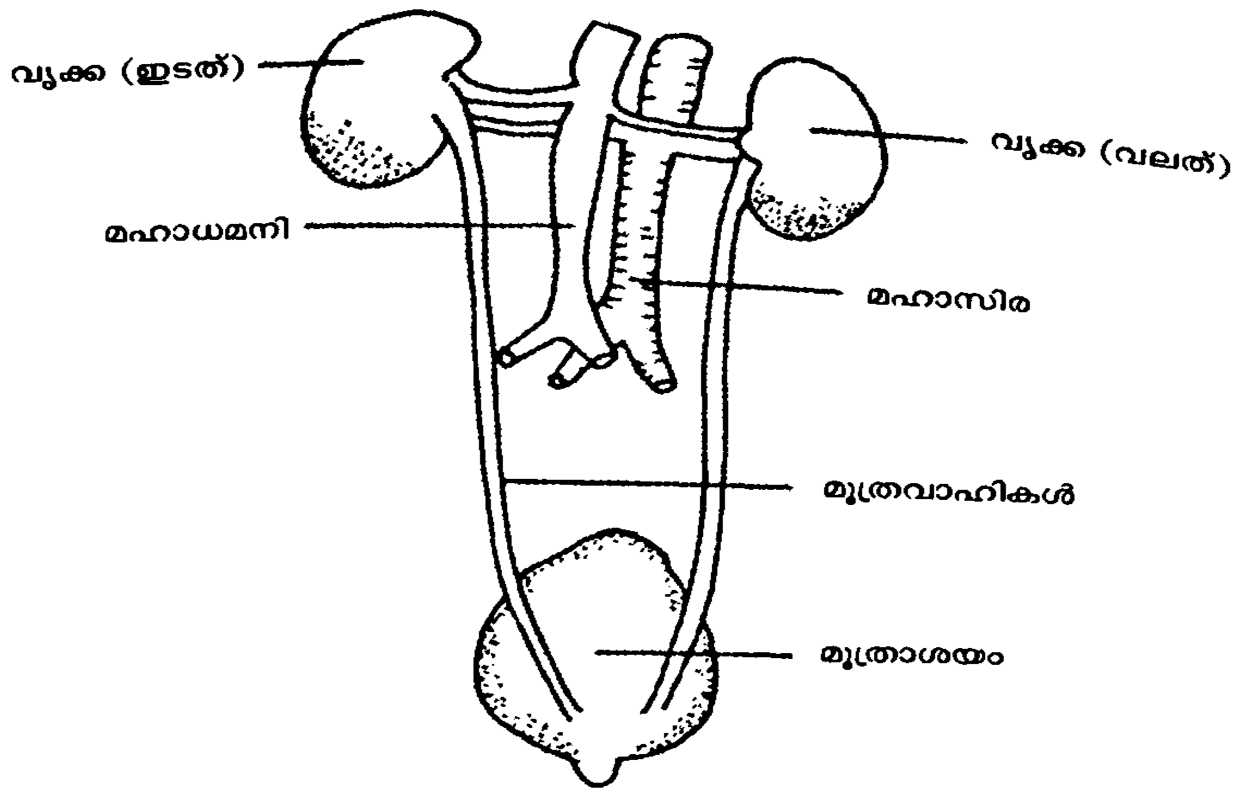
വിസർജനവ്യവസ്ഥ

ദഹനവ്യവസ്ഥയോളം പ്രധാനമാണ് വിസർജനവ്യവസ്ഥയും. ദഹനത്തിനായി ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന വിവിധ അമ്ലങ്ങളും രസങ്ങളും അവയുടെ ധർമം നിറവേറ്റിക്കഴിഞ്ഞ് പുറന്തള്ളപ്പെടണം. അല്ലാത്തപക്ഷം അവ ശരീരത്തിന് ഹാനികരമായിത്തീരും. ചില ഗ്രന്ഥികളുടെ സഹായത്തോടെ വൃക്കകളും മലദ്വാരവുമാണ് വിസർജനധർമം നിർവഹിക്കുന്നത്.

വൃക്കകൾ

ഉദരത്തിനു മുകളിൽ, ഡയഫ്രത്തിനു താഴെ ഇരുവശങ്ങളിലുമായി വൃക്കകൾ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. ദിവസവും ശരീരത്തിലെ മൊത്തം രക്തത്തെയും ഇവ രണ്ടു തവണ അരിച്ചു ശുദ്ധിയാക്കുന്നു. രക്തത്തിലെ യൂറിക് ആസിഡ് അരിച്ചുനീക്കുകയും ശരീരത്തിന് ആവശ്യമുള്ള മാംസ്യങ്ങൾ, ജീവകങ്ങൾ, അമിനോ ആസിഡുകൾ, ഹോർമോണുകൾ എന്നിവയെ രക്തത്തിൽ നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

രക്തം ആവശ്യത്തിലധികം ക്ഷാരഗുണമുള്ളതോ അമ്ലഗുണമുള്ളതോ ആവാതെ തടയുക എന്നതും വൃക്കകളുടെ ധർമമാണ്. ചുവന്ന രക്തകോശങ്ങളുടെ ഉത്പാദനത്തിനും ശരീരത്തിലെ ജലാംശത്തിന്റെ സംതുലനത്തിനും ഇവ സഹായിക്കുന്നു. മൂത്രവാഹികളും മൂത്രാശയവും ഈ പ്രക്രിയയിൽ വൃക്കകളെ സഹായിക്കുന്നു.



വിസർജനവ്യവസ്ഥ

പ്രോസ്ട്രേറ്റ് ഗ്രന്ഥികൾ

മൂത്രാശയത്തിനു താഴെയാണ് ഇവയുടെ സ്ഥാനം. കോശങ്ങളും അനൈച്ഛിക പേശികളുംകൊണ്ട് നിർമിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇതിൽനിന്നുള്ള സ്രവം ശുക്ലത്തിന് സ്നിഗ്ദ്ധത നൽകുന്നു. വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ഗ്രന്ഥിയാണിത്. ഇതിന്റെ അസന്തുലിതാവസ്ഥയിൽ ശരീരം ദുർബലവും വീര്യമില്ലാത്തതുമാവുന്നു.

ശുക്ലഗ്രന്ഥികൾ

മൂത്രാശയത്തിനു പിന്നിൽ, വൃഷണങ്ങൾ എന്നറിയപ്പെടുന്ന സഞ്ചികൾപോലുള്ള ഒരു ജോഡി ഗ്രന്ഥികളാണിവ. ഇതിൽനിന്നുള്ള സ്രവമാണ് ശുക്ലം. ഇത് ശരീരത്തിന് വീര്യം നല്കുന്നു.

ശരീരത്തിലുള്ള മറ്റ് വിസർജനാവയവങ്ങളാണ് ത്വക്ക്, വായ്, കണ്ണ്, മൂക്ക്, കാത് എന്നിവ.

യോഗയിലൂടെ എല്ലാ വിസർജനമാർഗങ്ങളെയും പൂർണമായും പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കി അനാവശ്യ പദാർത്ഥങ്ങളെയെല്ലാം ശരീരത്തിൽനിന്ന് നീക്കം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും. പ്രോസ്ട്രേറ്റ് ഗ്രന്ഥി, ശുക്ലഗ്രന്ഥി എന്നിവയിലെ സ്രവങ്ങളെ ആത്മീയതേജസ് അതായത് ഓജസ് ആക്കി പരിണമിപ്പിച്ച് ശരീരത്തിനുള്ളിൽ സംഭരിക്കുന്നതിനും സാധിക്കുന്നു. ഇത് നിദ്രാവസ്ഥയിലുള്ള ഊർജമായ കുണ്ഡലിനിയെ ഉണർത്തുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു.

2. ശരീരശുചീകരണശാസ്ത്രം (ഷട്കർമ്മ വിജ്ഞാനം)

ശരീര ശുചീകരണവും അതിനുള്ള വിവിധ മാർഗങ്ങളും ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ വിവരിക്കുന്നു. അഷ്ടാംഗയോഗത്തിന്റെ രണ്ടാംപടിയായ 'നിയമ' ത്തിന്റെ വിഭാഗത്തിലാണ് പതഞ്ജലിമഹർഷി ശൗചത്തെ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ ശുചീകരണത്തെക്കുറിച്ച് ലഘുവായി വിശദീകരിച്ചുകഴിഞ്ഞു. ബാഹ്യശുചീകരണമാണ് ഇവയിൽ ആദ്യത്തേത്. ദിവസേന കുളിച്ച് ദേഹശുദ്ധി വരുത്തണം. കൂടാതെ, വിവിധ ശരീരഘടനകളുടെ ശുചീകരണത്തിനായി യോഗാസനങ്ങൾ, പ്രാണായാമം എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം ഷട്കർമങ്ങളും (ശുചീകരണത്തിനുള്ള ആറ് രീതികൾ) അനുഷ്ഠിക്കണം. കഫം, വായു, പിത്തം എന്നിവ സംതുലനപ്പെടുത്തി ശരീരം ശുദ്ധീകരിച്ച് പൂർണാരോഗ്യം നല്കി രോഗങ്ങളില്ലാതാക്കുക എന്നതാണ് ഷട്കർമങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശ്യം.

ഹഠയോഗ പ്രദീപിക പ്രകാരം ഷട്കർമങ്ങൾ ഇവയാണ്:

ധൗതിർ-ബസ്തിസ്-തഥാ നേതിസ്-ത്രാടകം നൗളികം തഥാ
കപാലഭാതിശ്ചൈതാനി ഷട്കർമാണി പ്രചക്ഷതൈ

–22

നേതി, ധൗതി, നൗളി, ബസ്തി (യോഗപ്രകാരമുള്ള എനിമ), കപാലഭാതി, ത്രാടകം ഇവയാണ് ഷട്കർമങ്ങൾ എന്നറിയപ്പെടുന്ന ആറ് ചര്യകൾ.

സൂര്യബീജം അഥവാ 'ഹം', ചന്ദ്രബീജം അഥവാ 'ഠം' എന്നിവ കൂടിച്ചേർന്നാണ് ഹഠ എന്ന വാക്ക് രൂപപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. പ്രകൃതിയിൽ നിലനില്ക്കുന്ന അനുകൂല (പോസിറ്റീവ്) ശക്തിയായ യിങ്, നിഷേധശക്തിയായ യാങ് എന്നിവയെക്കൂടിയാണ് ഇവ പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുന്നത്. മനുഷ്യശരീരത്തിൽ, കുണ്ഡലിനീദിശകളായ ഇഡ, പിംഗല എന്നിവയിലാണ് ഇവ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. ഇവ യഥാക്രമം മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ശക്തികളെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇടതും വലതും നാസാദ്വാരങ്ങൾ ഇവയ്ക്ക് ജീവൻ നിലനിർത്താനാവശ്യമായ പ്രാണവായു അഥവാ ജീവശക്തി നല്കുന്നു. ഈ രണ്ടു ശക്തികളെ സംതുലനാവസ്ഥയിൽ നിലനിർത്തുന്നതിനെയാണ് ഹഠയോഗം എന്നു പറയുന്നത്. ഈ സംതുലനാവസ്ഥ മൂലം പ്രാണൻ അഥവാ ജീവശക്തി മൂന്നാമത്തെ കുണ്ഡലിനീദിശയായ സുഷുമ്നയിലേക്ക് പ്രവഹിക്കുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിൽനിന്നാണ് മനുഷ്യൻ ആത്മീയപരിണാമത്തിൽ പുരോഗതി പ്രാപിക്കുന്നതും ബോധാവസ്ഥയുടെ ഔന്നത്യങ്ങളിലെത്തുന്നതും. എല്ലാത്തരം യോഗകളുടെയും യഥാർത്ഥലക്ഷ്യം ഇതുതന്നെയാണ്.

നേതി, ധൗതി, നൗളി, ബസ്തി അഥവാ യോഗപ്രകാരമുള്ള എനിമ, കപാലഭാതി, ത്രാടകം എന്നീ ആറുതരം ശുചീകരണക്രിയകൾ അഥവാ ഷട്കർമങ്ങളാണ് ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്.

നേതി (നാസികയുടെ ശുചീകരണം)

നാസികയിലേക്കുള്ള പ്രവേശനനാളികൾ ശുചിയാക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണ് നേതി. ഇതിന് ജലനേതി, സൂത്രനേതി, റബ്ബർ നേതി, എണ്ണ/നെയ്യ് നേതി, ദുഗ്ദ്ധനേതി എന്നിങ്ങനെ പല രീതികളുണ്ട്.

സൂത്രനേതി (ചരടു നേതി)



ഒരുക്കം: സൂത്ര എന്നാൽ ചരട് അല്ലെങ്കിൽ നേർത്ത കുഴൽ എന്നാണർത്ഥം. കൈത്തണ്ടയുടെ പകുതി നീളമുള്ള ഒരു ചരട് മെഴുകുപയോഗിച്ച് ബലപ്പെടുത്തിയാണ് സാധാരണയായി ഇതിനുപയോഗിച്ചിരുന്നത്. ഇപ്പോൾ ഇത്തരം ചരടുകൾ വിപണിയിൽ ലഭ്യമാണ്. കൂടാതെ, വളരെ നേർത്ത റബ്ബർ കുഴലുകളും (കത്തീറ്റർ) ലഭ്യമാണ്.

രീതി: ചരട് നന്നായി കഴുകിയശേഷം വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്തുവയ്ക്കുക. നിലത്ത് പാദങ്ങളുറപ്പിച്ച് കുത്തിയിരിക്കുകയോ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കുനിഞ്ഞുനില്ക്കുകയോ ചെയ്യുക. വലതു കൈയിലെ തള്ളവിരലും ചൂണ്ടുവിരലും കൊണ്ട് ചരടിന്റെ ഒരറ്റത്തു പിടിക്കുക. ഈ സമയത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്ന നാസാദ്വാരം ഏതെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. വായ് തുറന്നുപിടിച്ച് ചരടിന്റെ അറ്റം ആ നാസാദ്വാരത്തിലേക്ക് പാർശ്വഭിത്തിവഴി കടത്തിവിടുക. ചരട് വായുടെ പിന്നറ്റത്തെത്തും വരെ കടത്തുക. ഇടതുകൈകൊണ്ട് ആ അറ്റം വായിലൂടെ പുറത്തേക്കു വലിച്ചെടുക്കുക. ഓരോ കൈയിലും ഓരോ അറ്റം പിടിച്ച് ചരട് മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും വലിക്കുക. അതായത്, വായ്‌വഴിയും നാസികവഴിയും മാറി മാറി ചരട് വലിക്കുക. ഇത് സാവധാനത്തിൽ ചെയ്യണം. 10–25 തവണ ആവർത്തിക്കുക. മറുവശത്തെ നാസികാനാളത്തിലൂടെയും ഇങ്ങനെ ചെയ്യുക. ചരട് കടത്തിവിടുന്നതും പുറത്തെടുക്കുന്നതും സാവധാനവും വളരെ ശ്രദ്ധിച്ചും ആയിരിക്കണം. തിടുക്കം അശേഷം പാടില്ല. ചരട് ശക്തിയോടെ വലിക്കുകയുമരുത്.

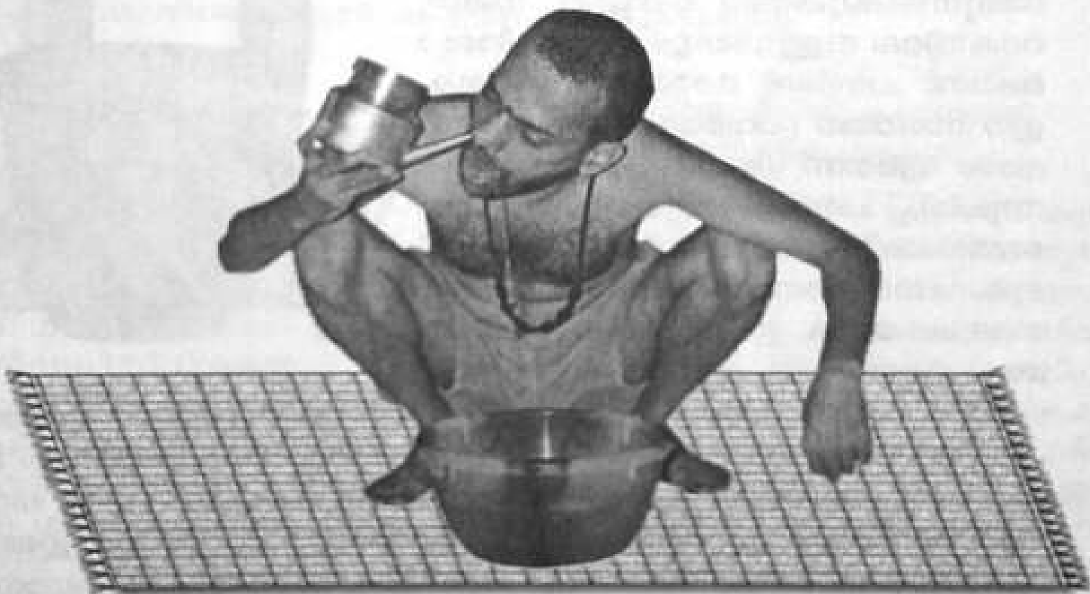
പ്രയോജനങ്ങൾ: തൊണ്ടയിലെയും തലച്ചോറിലെയും എല്ലാ നാഡികളും ശുചിയാക്കപ്പെടുന്നു. കണ്ണ്, നാസിക, തൊണ്ട ഇവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മിക്ക പ്രശ്നങ്ങളും ഇല്ലാതാകുന്നു. മലിനീകരണവും വിഷമയമായ വാതകങ്ങളുംമൂലം നാസികയിൽ അടിയുന്ന അഴുക്കുകളും കഫവും

നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. നാസികയുടെ ഭാഗത്ത് മാംസവളർച്ചയുണ്ടാകാതെ തടയുന്നു. ബധിരത, ടോൺസിലൈറ്റിസ്, സൈനസൈറ്റിസ്, ഡിഫ്തീരിയ, ആസ്ത്മ, കൊടിഞ്ഞി, മൂക്കടപ്പ്, ജലദോഷം, അലർജികൾ, മുണ്ടിനീര്, തിമിരം എന്നിവ ചെറുക്കാനും ഭേദമാക്കാനും സൂത്രനേതിക്കാവും. കാഴ്ചശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്താനും നാസികയിലേക്കുള്ള പ്രവേശന വഴികൾ ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കാനും ഇതിലൂടെ കഴിയുന്നു.

ജലനേതി

നാസികയിലെ കഫാംശവും അഴുക്കുകളും അയഞ്ഞുകിട്ടിയാൽ അവ കഴുകിക്കളയുന്നതിനുള്ള മാർഗമാണ് ജലനേതി.

ഒരുക്കം: നേതിലോട്ട എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഒരു പ്രത്യേക പാത്രം ഉപയോഗിച്ചാണ് ഇതു ചെയ്യുന്നത്. ചെമ്പ്, പിച്ചള, സ്റ്റീൽ, പ്ലാസ്റ്റിക് ഇവയിലേതെങ്കിലുംകൊണ്ട് നിർമിച്ചതാണിത്. ഇപ്പോൾ പ്രചാരത്തിലുള്ളത് പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൊണ്ടുള്ള പാത്രമാണ്. വേനൽക്കാലത്ത് തണുത്ത ജലവും തണുപ്പുകാലത്ത് ഇളംചൂടുള്ള ജലമോ ശരീരതാപനിലയിലുള്ള ജലമോ ഉപയോഗിക്കണം. ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ സുഖകരമായി തോന്നുന്ന താപനില ഏതോ അത് തെരഞ്ഞെടുക്കാം. കൂടുതൽ ചൂട് പാടില്ല. അരലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ ഒരു ടീസ്പൂൺ ഉപ്പ് ചേർക്കുക. വെള്ളം അരിച്ചെടുക്കണം.



രീതി: നേതി പാത്രത്തിൽ വെള്ളമെടുത്തശേഷം നിലത്ത് പാദങ്ങളുറപ്പിച്ച് കുത്തിയിരിക്കുക. ആ സമയത്ത് ഏറ്റവും തുറന്നിരിക്കുന്ന നാസികാനാളമേതെന്ന് ശ്രദ്ധിച്ച് പാത്രത്തിന്റെ കുഴലറ്റം പതുക്കെ അതിലേക്ക് കടത്തുക. പാത്രം പിടിച്ചിരിക്കുന്ന കൈയുടെ മുട്ട് ആ വശത്തെ കാൽമുട്ടിൽ താങ്ങിവയ്ക്കുക. എതിർവശത്തേക്ക് സാവധാനം തലതിരിക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ മറുകൈകൊണ്ട് തല താങ്ങിപ്പിടിക്കുക. വായ് വഴി

ശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് മൂക്കിനുള്ളിലേക്ക് ജലം ഒഴിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക. മറുവശത്തുകൂടി ജലം തനിയെ പുറത്തേക്ക് ഒഴുകിക്കൊള്ളും. അതിനായി ശ്രമിക്കപ്പെടേണ്ട ആവശ്യമില്ല. മറുവശത്തെ നാസികയിലൂടെയും ഇങ്ങനെ ചെയ്യുക.

മുൻകരുതൽ: ജലനേതി ചെയ്യുമ്പോൾ നാസികയിലൂടെ ഒരിക്കലും ശ്വസിക്കരുത്. വായ്‌വഴി ശ്വസിക്കുക. രണ്ട് നാസാദ്വാരങ്ങളിലൂടെയും നേതി ചെയ്തുകഴിഞ്ഞ് വായ്‌വഴിതന്നെ ആഴത്തിൽ, സാവധാനം ശ്വസിക്കുക. പിന്നീട് വായടച്ച് നാസികവഴി ശ്വസിക്കാം. ജലനേതി അഞ്ചോ ആറോ തവണ കൂടുതൽ ചെയ്താലും കുഴപ്പമില്ല.

നാസാദ്വാരങ്ങളിൽ ഒരു തുള്ളി ജലംപോലും അവശേഷിക്കുവാൻ പാടില്ല. ഇത് ഉറപ്പിക്കാനായി പാദങ്ങൾ ഒരടി അകലത്തിൽവച്ച് നിവർന്നുനില്ക്കുക. രണ്ടു കൈകളും പിന്നോട്ടുവച്ച് കൂട്ടിപ്പിടിക്കുക. കൈകൾ ഉയർത്തി അരഭാഗംകൊണ്ട് കുനിയുക. തല ഉയർത്തിപ്പിടിക്കണം. അരമിനിറ്റുനേരം ഇങ്ങനെ നില്ക്കുക. വായിലൂടെ വേഗത്തിലും ആഴത്തിലും ശ്വാസമെടുക്കുക. അഞ്ചോ ആറോ തവണ ശക്തിയോടെ നാസികവഴി ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക. മുൻനിലയിലേക്കു തിരികെ വന്ന് നിവർന്നു നിൽക്കുക. ഈ മൊത്തം ക്രിയകളും അഞ്ചോ ആറോ തവണ ചെയ്യണം. അതിനുശേഷം നിവർന്നുനിന്ന് മൂക്കിന്റെ ഒരു ദ്വാരം വിരൽകൊണ്ട് അടച്ചുപിടിച്ച് വായ് വഴി വേഗത്തിലും ആഴത്തിലും ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത്, അടയ്ക്കാത്ത ദ്വാരത്തിലൂടെ 15-20 തവണ ശക്തിയോടെ പുറത്തുവിടുക. രണ്ടാമത്തെ ദ്വാരത്തിലൂടെയും ഇങ്ങനെ ചെയ്യുക. പിന്നീട് മൂക്കിന്റെ രണ്ടു ദ്വാരങ്ങളിലൂടെയും ശ്വാസം ഇതേവിധത്തിലെടുത്ത് പുറത്തു വിടുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ: സൂത്രനേതിവഴി ലഭിക്കുന്ന നേട്ടങ്ങൾ ജലനേതിവഴിയും ലഭിക്കുന്നു. കൂടാതെ, കോപവും ഉത്കണ്ഠയും ശമിക്കുന്നു. അലസതമാറി ഉണർവു ലഭിക്കുന്നു. മൂന്നാം കണ്ണായ 'ആജ്ഞാചക്രം' ഊർജിതമാകുന്നതുമൂലം കണ്ണുകളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ലാതാവുന്നു.

ദുഗ്ദ്ധനേതി (പാൽ നേതി)

നാസാദ്വാരങ്ങൾവഴി പാൽ ഒഴുക്കുന്നതിനെയാണ് ദുഗ്ദ്ധനേതി എന്നു പറയുന്നത്. സൂത്രനേതി ചെയ്തശേഷമാണ് ഇത് ചെയ്യേണ്ടത്.

രീതി: തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ പാൽ നേതിലോട്ട ഉപയോഗിച്ച് നാസികയിലൂടെ ഒഴുക്കിവിടുന്നു. പാൽ നെറുകയിലെയോ തലയോടിലെയോ നാഡികളിലേക്കു കയറാതെ മുന്നോട്ട് അല്പം കുനിഞ്ഞുവേണം ഇതു ചെയ്യുവാൻ. ദുഗ്ദ്ധനേതി രണ്ടു നാസാദ്വാരങ്ങളിലും ചെയ്യണം.

മുൻകരുതൽ: വായുകോപം അനുഭവപ്പെടുന്നവർ ചുക്കുപൊടിയിട്ട് തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ പാൽ വേണം ഉപയോഗിക്കുവാൻ.

പ്രയോജനങ്ങൾ: രക്തസമ്മർദ്ദപ്രശ്നങ്ങൾ, ക്ഷയം, അകാലനര എന്നി വയ്ക്ക് ഈ ക്രിയ വളരെ ഫലപ്രദമെന്ന് തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

മറ്റ് നേതികൾ (എണ്ണ, നെയ്യ്, ബദാംഎണ്ണ, മൂത്രം)

കടുകെണ്ണ, ബദാം എണ്ണ, നെയ്യ് ഇവ ഉപയോഗിച്ചുള്ള നേതി വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. രാവിലെയോ രാത്രി ഉറങ്ങാൻ പോകും മുമ്പോ ജലനേതിക്കുശേഷമാണ് ഇത് ചെയ്യേണ്ടത്. ഏതാനും തുള്ളികൾ രണ്ടു നാസാദ്വാരങ്ങളിലും ഒഴിച്ചശേഷം ശക്തിയോടെ ഉള്ളിലേക്ക് വലിച്ചെടുക്കണം.

ജലനേതി ചെയ്യുന്ന അതേ വിധമാണ് മൂത്രനേതിയും ചെയ്യേണ്ടത്. രാവിലെ മാത്രമേ മൂത്രനേതി ചെയ്യാവൂ.

മുൻകരുതൽ: വിദഗ്ദ്ധനായ ഒരു ഗുരുവിന്റെയോ ആയുർവേദ വൈദ്യന്റെയോ നേതൃത്വത്തിലും സാന്നിദ്ധ്യത്തിലുമല്ലാതെ ഒരു നേതിയും പരിശീലിക്കുവാൻ പാടില്ല.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ഈ ദ്രാവകങ്ങൾ നേതിക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നതുമൂലം തലച്ചോറ്, മുടി, ശ്വസനേന്ദ്രിയങ്ങൾ എന്നിവയുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നു.

ധൗതി (ശുചീകരണം)

വായ് മുതൽ ഗുദദ്വാരംവരെ അന്നനാളത്തെ പൂർണമായി ശുചിയാക്കുന്ന പ്രവൃത്തിക്കാണ് ധൗതി എന്നു പറയുന്നത്. പല്ല്, കണ്ണ്, കാത്, നാവ്, ശിരോചർമം എന്നിവ ശുചിയാക്കുന്നതിനുള്ള ലളിതമായ ചില ക്രിയകളും ഇതിൽ പെടുന്നു. ധൗതി എന്നാൽ കഴുകൽ എന്നാണർത്ഥം. ശരീരം ശുചിയാക്കുന്നതിനുള്ള ലളിതമായ പന്ത്രണ്ടുതരം ധൗതി ഇവയാണ്:

1. ദന്തധൗതി, 2. നേത്രധൗതി, 3. ജിഹ്വാമൂലധൗതി, 4. കർണധൗതി, 5. കപാലഭാതി, 6. ഹൃദയധൗതി, 7. വസ്ത്രധൗതി, 8. വമനധൗതി, 9. ശംഖപ്രക്ഷാളനം, 10. മൂലധൗതി, 11. വാതസാര ധൗതി, 12. വഹ്നിസാര ധൗതി.

ദന്തധൗതി (ദന്തശുചീകരണം)

പല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനും ദഹനപ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും ദന്തധൗതി സഹായിക്കുന്നു. പല്ലുകൾ ശുചിയാക്കുന്നതിന് ഏറ്റവും നല്ല വസ്തുവാണ് വേപ്പുമരത്തിന്റെ തണ്ട്. ആദ്യം ഈ തണ്ടിന്റെ ഒരറ്റം നന്നായി ചതയുംവരെ ചവച്ച് ബ്രഷ് പോലെയാക്കുക. ഇതുപയോഗിച്ച് പല്ലുകൾ തേച്ച് ശുചിയാക്കാം. ആയുർവേദ വിധിപ്രകാരം പൽപ്പൊടി തയ്യാറാക്കാൻ അടയ്ക്ക ഉപയോഗിക്കാം. ആലത്തിൽനിന്നും ഇതു തയ്യാറാക്കാം. ആലം പൊടിച്ചു വറുത്തെടുക്കണം. ആറ് സ്പൂൺ പാകിസ്ഥാനി ഉപ്പും ഒരു സ്പൂൺ വറുത്ത ആലവും കുറച്ചു കടുകെണ്ണയും ചേർത്ത് പേസ്റ്റുരൂപത്തിലാക്കുക. ഈ പേസ്റ്റ് സൂക്ഷിച്ചുവച്ച് ദിവസവും പല്ലു തേക്കുക. അതിനുശേഷം വിരലുകൾകൊണ്ട് മോണയും ശുചിയാക്കണം.

നേത്രധൗതി (നേത്രശുചീകരണം)

വായിൽ ജലം നിറച്ചശേഷം കണ്ണുകൾ ശുചിയാക്കുന്നതിനായി കണ്ണിലേക്ക് ശുദ്ധജലം തളിക്കുക. കുറഞ്ഞത് മൂന്നു തവണയെങ്കിലും ദിവസവും കണ്ണു കഴുകണം. ഇതിനായി പ്രത്യേകം ഒരു കപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക. ശുദ്ധജലമോ എട്ടുമണിക്കൂർ ത്രിഫല കുതിർത്തിട്ട ജലം അരിച്ചെടുത്തതൊ ഇതിനുപയോഗിക്കാം. ഉണക്കിയ കടുക്ക, നെല്ലിക്ക, താന്നിക്ക എന്നിവയുടെ മിശ്രിതമാണ് ത്രിഫല. തണുപ്പുകാലത്ത് ഇളംചൂടുള്ള ജലമാണ് നല്ലത്.

പ്രയോജനങ്ങൾ: കണ്ണുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പല പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഇത് പ്രതിവിധിയാണ്.

ജിഹ്വാമൂലധൗതി (നാവിന്റെ ശുചീകരണം)

ദന്തശുചീകരണത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന വേപ്പിൻതണ്ട് തൊലി നീക്കിയ ശേഷം കനം കുറച്ച് പിളർന്നെടുത്ത് നാവ് വൃത്തിയാക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കാം. പകരം വിപണിയിൽ ലഭ്യമായ ടങ്ക്ക്ലീനറുകളായാലും തെറ്റില്ല. അവസാനം ചൂണ്ടുവിരൽ, മോതിരവിരൽ ഇവയുപയോഗിച്ച് നാവിന്റെ അകത്തേയറ്റം വൃത്തിയാക്കുക. നഖം വെട്ടി വിരലുകൾ വൃത്തിയുള്ളവയായി സൂക്ഷിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ: നാവ് വൃത്തിയാകുന്നു, കഫം നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നു.

കർണധൗതി (കാതിന്റെ ശുചീകരണം)

നഖം വെട്ടി വിരലുകൾ എപ്പോഴും വൃത്തിയുള്ളവയായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. കാതിന്റെ ഉൾഭാഗം ശുചിയാക്കുന്നതിനു ചൂണ്ടുവിരൽ, മോതിരവിരൽ, ചെറുവിരൽ ഇവ യഥാക്രമം ഉപയോഗിക്കാം. ചെമ്പോ വെള്ളിയോ കൊണ്ടുള്ള ചെവിത്തോണ്ടിയോ രണ്ടറ്റവും പഞ്ഞി ഉറപ്പിച്ചിട്ടുള്ള ഇയർ ബഡ്സോ ഇതിനുപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

പ്രയോജനങ്ങൾ: കാതുകൾ ശുചിയാകുന്നു. കൂടാതെ, കേൾവിശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്തി ബധിരത തടയാനും ഇത് ഉപകരിക്കുന്നു.

കപാലധൗതി (ശിരസ്സിന്റെ ശുചീകരണം)

കുളിക്കുന്ന് നേരത്ത് കപാലധൗതി ചെയ്യാം. വിരലുകൾകൊണ്ട് തലയോടിന്റെ മദ്ധ്യഭാഗം ശക്തമായി തടവുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ശരീരത്തിന്മേൽ നിയന്ത്രണം സാധ്യമാവുന്നു. കഫത്തിന്റെ ക്രമക്കേടുകൊണ്ടുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നു. ആസ്ത്മയ്ക്കും ക്ഷയത്തിനും ഇത് പ്രതിവിധിയാണെന്നു തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

ഹൃദയധൗതി (ഹൃദയശുചീകരണം)

ഹൃദയത്തിനു ചുറ്റുമുള്ള അവയവങ്ങളുടെ, പ്രത്യേകിച്ച് ശ്വസനേന്ദ്രിയവ്യൂഹം അന്നനാളം എന്നിവയുടെ, ശുചീകരണമാണ് ഈ ക്രിയകൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത്. ദണ്ഡോ വസ്ത്രമോ ഉപയോഗിച്ചാണ് ഇതു ചെയ്യുന്നത്.

ദണ്ഡധൗതിക്ക് ഒരു പ്രത്യേകദണ്ഡ് അഥവാ മൃദുവായ കോൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു. കുലച്ച വാഴയുടെ ഉള്ളിലെ പിണ്ടി ഇതിനുപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. അരയിഞ്ചു വ്യാസവും രണ്ടടി നീളവുമുള്ള ദണ്ഡാണു വേണ്ടത്. ദണ്ഡ് എത്രമാത്രം വഴങ്ങുന്നുവോ അത്രയും നന്ന്. ഇളകാതെ, സാവധാനത്തിൽ ദണ്ഡ് അന്നനാളത്തിലൂടെ കടത്തുക. പിന്നീടത് പുറത്തേക്കെടുക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ഈ ക്രിയവഴി കഫം നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. പുളിച്ചുതികട്ടൽ, ശ്വാസസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ ഇല്ലാതാകുന്നു. 'വമനക്രിയ' അഥവാ ബോധപൂർവമുള്ള വെള്ളം ഛർദിക്കൽ നടത്തിയ ശേഷമേ ഇതു ചെയ്യാവൂ.

വസ്ത്രധൗതി (വസ്ത്രംകൊണ്ടുള്ള ശുചീകരണം)

വളരെ നേർമയുള്ള കോട്ടൺ തുണി ഉപയോഗിച്ചാണ് ഈ ക്രിയ ചെയ്യേണ്ടത്. രണ്ടിഞ്ച് വീതിയും ഇരുപത്തഞ്ചടി നീളവുമുള്ള തുണി എടുത്ത് ചുരുട്ടുക. ശുദ്ധജലത്തിലോ ചൂടുള്ള ഉപ്പുവെള്ളത്തിലോ ഇത് കുതിർത്തു വയ്ക്കുക.



രീതി: നിലത്ത് പാദങ്ങളിന്മേൽ ഇരുന്ന് കോട്ടൺ തുണിയുടെ ഒരറ്റം വായ്ക്കുള്ളിൽ കടത്തുക. അത് വായ്ക്കുള്ളിൽവച്ച് ചുരുട്ടി ഉമിനീരുകൊണ്ടു നനച്ച ശേഷം സാവധാനം വിഴുങ്ങുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ആദ്യപടിയായി രണ്ടുമൂന്ന് ഇഞ്ച് മാത്രം വിഴുങ്ങിയ ശേഷം പുറത്തേക്കു വലിച്ചെടുക്കുക. അസ്വസ്ഥത തോന്നുകയോ എക്കിൾ ഉണ്ടാവുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ പാലോ തേനോ കലർത്തിയ വെള്ളത്തിൽ തുണി കുതിർത്തശേഷം വിഴുങ്ങുക. കുറച്ചുനീളം മാത്രം ശേഷിക്കുംവരെ വിഴുങ്ങുക. ഇത് ഇരുപത്തഞ്ചു മിനിറ്റുനേരം വായ്ക്കുള്ളിൽ വയ്ക്കണം. പിന്നീട് സാവധാനത്തിൽ പുറത്തേക്കു വലിച്ചെടുക്കുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിനു ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടെങ്കിൽ

അല്പം ഉപ്പുവെള്ളം കുടിച്ചശേഷം ഛർദിക്കുക. വളരെ പതുക്കെ തുണി വലിച്ചെടുക്കുക. ക്രിയയ്ക്കുശേഷം ഈ തുണി സോപ്പുപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകി ഉണക്കുക.

മുൻകരുതലുകൾ: തുണി കുടലിനുള്ളിൽ കടക്കാതിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഈ ക്രിയ അതിരാവിലെ ഭക്ഷണത്തിനു മുൻപ് ചെയ്യണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ഉദരത്തിലുള്ള കഫം, സ്രവങ്ങൾ, അഴുക്കുകൾ എന്നിവ ഈ ക്രിയവഴി നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. അൾസറിനു ശമനം ലഭിക്കുന്നു. ആസ്ത്മ, കഫക്കെട്ട്, ചുമ, പ്ലീഹയിലെ നീർവീക്കം, പനി, ദഹനക്കേട്, കുഷ്ഠം എന്നിവ സുഖപ്പെടുന്നു. ഉൾക്കാഴ്ച വർദ്ധിക്കുന്നു.

വമനധൗതി (ഛർദികൊണ്ടുള്ള ശുചീകരണം)

മനഃപൂർവം ഛർദിച്ചുകൊണ്ട് ഉദരം ശുചിയാക്കുന്ന ക്രിയയാണ് വമനധൗതി.

ഇത് രണ്ടുതരമുണ്ട്: കുഞ്ജല അഥവാ ഗജകരണീക്രിയ, വ്യാഘ്രക്രിയ.

കുഞ്ജലക്രിയ (ഛർദ്ദിക്കൽ)

ആന തുമ്പിക്കൈയിലൂടെ ജലം വലിച്ചെടുത്ത് പുറത്തേക്ക് ഒഴുക്കുന്നതുപോലെ വെള്ളം കുടിച്ചശേഷം മനഃപൂർവ്വം ഛർദ്ദിച്ചുകളയുന്നതിനെയാണ് ഗജകർണി അഥവാ കുഞ്ജലക്രിയ എന്നു പറയുന്നത്.

രീതി: കുറഞ്ഞത് പത്തു ഗ്ലാസ് ചെറിയ ചൂടിലുള്ള ജലമെടുത്ത് അതിൽ അല്പം ഉപ്പു കലർത്തുക. നിവർന്നുനിന്നോ പാദങ്ങളിൽ ഇരുന്നോ ആറോ ഏഴോ ഗ്ലാസ് ജലം വേഗത്തിൽ കുടിക്കുക. തൊണ്ടവരെ നിറഞ്ഞതായി തോന്നുമ്പോൾ 90° ചെരിഞ്ഞ് മുന്നോട്ടു കുനിയുക. ഇടതുകൈ വയറിന്മേൽ അമർത്തി വലതുകൈയുടെ ചൂണ്ടുവിരലും നടുവിരലും വായ്ക്കുള്ളിൽ കടത്തി നാവിന്റെ ഏറ്റവും അകത്തേയറ്റത്തു തൊടുക. ഒരു ഉറവയിൽനിന്നെന്നപോലെ ജലം പുറത്തേക്ക് തള്ളിവന്ന് ഛർദ്ദിക്കും. മുഴുവൻ ജലവും ഛർദ്ദിച്ചുപോകുംവരെ വിരലുകൾ അവിടെത്തന്നെ വയ്ക്കണം.

മുൻകരുതലുകൾ: എല്ലാ ദിവസവും ഈ ക്രിയ ചെയ്യണം. ഉദരം ശൂന്യമായിരിക്കുമ്പോൾ വേണം ചെയ്യുവാൻ. ശംഖപ്രക്ഷാളനക്രിയയ്ക്കുശേഷം ഇതു ചെയ്യുന്നതാണുത്തമം. ഒരു മാസത്തോളം പതിവായി ചെയ്യണം. ഇതു ചെയ്തശേഷം അസ്വസ്ഥതയോ തൊണ്ടയിൽ വരൾച്ചയോ തോന്നുകയാണെങ്കിൽ 15,20 മിനിറ്റു കഴിഞ്ഞ് ഏതെങ്കിലും പഴച്ചാർ കുടിക്കുക. കട്ടിയാഹാരം ഒരു മണിക്കൂറിനുശേഷമേ കഴിക്കാവൂ. ഉള്ളിൽച്ചെന്ന ജലം അപ്പാടെ ഛർദ്ദിച്ചുപോയില്ലെങ്കിൽ ആകുലപ്പെടേണ്ട; ശേഷിക്കുന്നത് മൂത്രമായി പൊയ്ക്കൊള്ളും. ഉപ്പ് അധികം ചേർക്കുന്നത് ഉപദ്രവം ചെയ്യും. ഹൃദ്രോഗികൾ തുടക്കത്തിൽ കുഞ്ജലക്രിയ ചെയ്യരുത്. രക്തസമ്മർദ്ദം കൂടുതലുള്ളവർ ഉപ്പു ചേർക്കാത്ത, ചൂടുള്ള ജലം ഉപയോഗിച്ചുവേണം ഈ ക്രിയ ചെയ്യുവാൻ. ആദ്യം

അവർ യോഗാസനങ്ങളിലൂടെയും മറ്റ് യോഗചര്യകളിലൂടെയും ഹൃദയത്തെ ബലപ്പെടുത്തണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ: പുളിച്ചുതികട്ടൽ നിയന്ത്രിക്കാനും ഉദരത്തിലുള്ള വായു നീക്കം ചെയ്യാനും സാധിക്കുന്നു. അന്നനാളത്തിലെ കഫവും മറ്റ് സ്രവങ്ങളും നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ചുമ, ആസ്ത്മ, മറ്റ് ശ്വസനേന്ദ്രിയപ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ ഇല്ലാതാകുന്നു. ദഹനവും ആരോഗ്യവും പൂർണസംതുലിതാവസ്ഥയിൽ നിലനില്ക്കുന്നു.

വ്യാഘ്രക്രിയ (സിംഹശുചീകരണം)

സിംഹം ഇരയെ വേട്ടയാടി ആ മാംസം ആവുന്നത്ര ഭക്ഷിക്കുന്നു. രണ്ടു മൂന്നു മണിക്കൂറുകൾ കഴിഞ്ഞ് അത് പകുതി ദഹിച്ച ഭക്ഷണം ഛർദ്ദിച്ചുകളയുന്നു. അതുപോലെ നമുക്കും ദഹനക്കേടുവന്നാൽ ദഹിക്കാത്ത ഭക്ഷണം തികട്ടിക്കളയാം. ഇത് ഒരു സ്വാഭാവിക പ്രക്രിയയല്ല. അനാവശ്യഭക്ഷണം അഥവാ ദഹിക്കാത്ത ഭക്ഷണം മനഃപൂർവ്വം തികട്ടിച്ചുകളയുകയാണ്.

രീതി: **വയർ നിറഞ്ഞിരിക്കുമ്പോൾ ആണ് ഈ ക്രിയ ചെയ്യേണ്ടത്. വയർ അങ്ങേയറ്റം നിറയുവോളം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. മൂന്നോ നാലോ മണിക്കൂറിനുശേഷം ഉദരത്തിനു ഭാരമോ അസ്വസ്ഥതയോ തോന്നുമ്പോൾ കുഞ്ജലക്രിയയിലേതുപോലെ നിവർന്നുനില്ക്കുക. വായിൽ വിരലുകൾ കടത്തി ഭക്ഷണം ഛർദ്ദിച്ചുകളയുക. അരമണിക്കൂറിനുശേഷം പാൽപ്പായസം കുടിക്കുന്നത് ഉത്തമമാണെന്ന് പരമ്പരാഗതമായി വിശ്വസിച്ചുപോരുന്നു. പക്ഷേ ഇത് അത്യാവശ്യമില്ല. നേർപ്പിച്ച പാലോ പഴച്ചാറോ കഴിക്കാം. തികട്ടിക്കളയുമ്പോൾ ഭക്ഷണം മൂക്കിലൂടെ പുറത്തേക്കു വരികയാണെങ്കിൽ ജലനേതി ചെയ്യണം.**

മുൻകരുതലുകൾ: **അൾസർ, ഹെർണിയ, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നിവയുള്ളവർ ഈ ക്രിയ ചെയ്യരുത്.**

പ്രയോജനങ്ങൾ: അമിതഭക്ഷണമോ സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണമോ മൂലമുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ തടയുന്നു. ശരീരത്തിലെ വിഷാംശങ്ങൾ നീക്കി ഉദരത്തിലുള്ള അമ്ലവും പിത്തരസവും സംതുലിതമാക്കുന്നു.

വാരിസാരധൗതി (ജലശുചീകരണം)
ശംഖപ്രക്ഷാളനം

വാരിയെന്നാൽ ജലം. സാരം എന്നാൽ സത്ത്. ധൗതി, കഴുകൽ അല്ലെങ്കിൽ ശുചീകരണം. വാരിസാരധൗതിയെന്നാൽ നാം കുടിച്ചിറക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ ആഗിരണവേഗം വർദ്ധിപ്പിച്ച് ശരീരം ശുദ്ധിയാക്കുക എന്നാണർത്ഥം. കുടലുകളെല്ലാം ചേർന്ന് ശരീരത്തിൽ ശംഖിന്റെ ആകൃതിയിലാണ് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. ഇവയെ ശുചിയാക്കുന്നതിനാൽ ഈ രീതിക്ക് ശംഖപ്രക്ഷാളനം എന്നു പറയുന്നു. വായ് മുതൽ ഗുദം വരെയുള്ള മൊത്തം കുഴലുകളെയും ശുചിയാക്കുന്നുവെങ്കിലും കുടലുകൾക്കാണ് ഈ ക്രിയ ഏറെ ഗുണപ്രദം. മുൻപ് പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള ക്രിയകൾ വഴി വായ്മുതൽ ഉദരംവരെ മൊത്തം

ശുചിയാകുന്നു. മൂലധൗതി വഴി ഗുദദ്വാരവും ശുചിയാകുന്നു. വാരിസാരധൗതി രണ്ടുവിധമുണ്ട് — ലഘുശംഖപ്രക്ഷാളനം, പൂർണശംഖപ്രക്ഷാളനം.

പൂർണശംഖപ്രക്ഷാളനം
(പൂർണമായ ജലശുചീകരണം)

ഒരുക്കം: ഈ ക്രിയ ചെയ്യുന്നതിനു തലേരാത്രി ലളിതമായ ഭക്ഷണം മാത്രം കഴിക്കുക. രാവിലെ ചായയോ കാപ്പിയോ മറ്റു ഭക്ഷണമോ കഴിക്കരുത്. ശൂന്യമായ ഉദരത്തോടെ വേണം ക്രിയ ചെയ്യുവാൻ. വൃത്തിയുള്ള ബക്കറ്റോ വലിയ പാത്രമോ എടുത്ത് തിളപ്പിച്ച് അരിച്ച വെള്ളം നിറയ്ക്കുക. 25–30 ഗ്ലാസ് വെള്ളം വേണം. അരിക്കുന്നതിന് ബക്കറ്റിന്റെ അല്ലെങ്കിൽ പാത്രത്തിന്റെ വായ്ഭാഗം വൃത്തിയുള്ള തുണിയുപയോഗിച്ച് മൂടുക. മുകളിൽ അല്പം ഉപ്പു വിതറുക. തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ ജലം അതിലൂടെ ഒഴിക്കുക. ജലം അരിക്കുന്നതിനൊപ്പം ഉപ്പ് അലിഞ്ഞുചേർന്നുകൊള്ളും. ജലം രുചിച്ചുനോക്കുക. ഉപ്പുരസം അധികമോ വളരെ കുറവോ ആകാൻ പാടില്ല. ക്രിയ ചെയ്യുമ്പോൾ അയവുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കണം. ശബ്ദമോ മലിനീകരണമോ ഇല്ലാത്ത വായുസഞ്ചാരമുള്ള തുറസ്സായ സ്ഥലത്തുവേണം ഈ ക്രിയ ചെയ്യുവാൻ. രണ്ടോ മൂന്നോ പേർ ഒത്തുചേർന്നു ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ഉണർവ്വോടെ, സംഘർഷമില്ലാതെ, ക്ഷീണമോ അസ്വസ്ഥതയോ തോന്നാതെ ക്രിയ ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും.

രീതി: മുമ്പു പറഞ്ഞ രീതിയിൽ തയ്യാറാക്കിയ വെള്ളം രണ്ടു ഗ്ലാസ് കുടിക്കുക. വേഗത്തിൽ കുടിക്കണം. (പാദങ്ങളിൽ ഇരുന്നോ നിവർന്നു നിന്നോ വേണം കുടിക്കുവാൻ). അതിനുശേഷം അഞ്ചുതരം യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യണം. ഓരോന്നും എട്ടുതവണവീതം ചെയ്യുക. അഞ്ച് ആസനങ്ങൾ ഇവയാണ്:

- താഡാസനം. പേജ് 120 കാണുക
- തിര്യക താഡാസനം. പേജ് 121 കാണുക.
- കടി ചക്രാസനം. പേജ് 119 കാണുക.
- തിര്യക ഭുജംഗാസനം. പേജ് 135 കാണുക.
- ഉദര ആകർഷണാസനം. പേജ് 91 കാണുക.

യോഗാസനശാസ്ത്രം എന്ന മൂന്നാമധ്യായത്തിൽ വിവരിക്കുന്ന പ്രകാരം ഇവ അനുവർത്തിക്കുക. അന്നനാളത്തിൽ വാതിലുകൾപോലെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന പല സുഷിരങ്ങളുണ്ട്. ഉദരംമുതൽ ഗുദദ്വാരംവരെയുള്ള ഇത്തരം വാതിലുകൾ ദഹനക്രിയയുടെ സമയത്ത് ആവശ്യാനുസരണം ഓരോ ഭാഗവും അടയ്ക്കുകയോ തുറക്കുകയോ ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ ശംഖപ്രക്ഷാളനം ചെയ്യുമ്പോൾ ഇവ തുറക്കപ്പെടുന്നതിനു വേണ്ടി മേൽപ്പറഞ്ഞ യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. നാഡികളും പേശികളും അയഞ്ഞ് എല്ലാ കുഴലുകളെയും പൂർണമായും ശുചിയാക്കി ഉപ്പുവെള്ളം ഗുദദ്വാരത്തിലെത്തുന്നതിന് ഇതു സഹായിക്കുന്നു.

ഈ യോഗാസനങ്ങൾ ഓരോന്നും എട്ടുതവണ വീതം ചെയ്തശേഷം രണ്ടു ഗ്ലാസ് വെള്ളംകൂടി കുടിക്കുക. വീണ്ടും ഈ യോഗാ

സനങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുക. പിന്നെയും രണ്ടു ഗ്ലാസ് വെള്ളംകൂടി കുടിച്ച ശേഷം ഒരിക്കൽക്കൂടി ഈ യോഗാസനങ്ങൾ ആവർത്തിക്കണം. ഇങ്ങനെ മൂന്നു തവണയായി ആറു ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിച്ച് യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്തശേഷം, കുടലിനുള്ളിൽ ചലനം അനുഭവപ്പെട്ടാലും ഇല്ലെങ്കിലും വിരേചനത്തിനു പരിശ്രമിക്കുക. എന്നാൽ ടോയ്ലെറ്റിൽ വളരെ നേരം ഇരിക്കരുത്.

വിസർജനത്തിലൂടെ കുടലുകളെ ശൂന്യമാക്കുന്നതിനു ശ്രമിച്ച ശേഷം തിരിച്ചെത്തുക. മലബന്ധമുണ്ടാവുകയാണെങ്കിൽ കൗവാചല ആസനം, ഭുജംഗാസനം, സർപാസനം, പാദോത്താനാസനം, പവനമുക്താസനം, മകരാസനം തുടങ്ങിയ ക്രിയകൾ ചെയ്യുക. സാധാരണ ഗതിയിൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നടത്തിക്കൊണ്ട് ഇവ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

പൂർണശംഖപ്രക്ഷാളനം വീണ്ടും തുടരുക. ഇതിനായി രണ്ടു ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിച്ച ശേഷം ആദ്യംപറഞ്ഞ യോഗാസനങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുക. മലവിസർജനം ചെയ്യണമെന്നു തോന്നുന്നതുവരെ ഇവ ആവർത്തിക്കണം. ആയാസപ്പെട്ട് ഇതിനായി ശ്രമിക്കരുത്. യോഗാസനം ചെയ്യുന്നതിനിടെ വിരേചന ലക്ഷണമുണ്ടായാൽ യോഗ പെട്ടെന്നു നിർത്തരുത്. അത് പൂർത്തിയാക്കണം. മറ്റുള്ളവരുമായി നിങ്ങളെ താരതമ്യപ്പെടുത്തേണ്ടതില്ല. ഓരോരുത്തരുടെയും ശരീരഘടന വ്യത്യസ്തമാണ്.

വിരേചനാവശ്യം ശക്തമാകുമ്പോൾ ടോയ്ലെറ്റിൽ പോവുക. തിരികെ വന്ന് രണ്ടു ഗ്ലാസ് വെള്ളംകൂടി കുടിച്ചശേഷം യോഗ ആവർത്തിക്കുക. വിരേചനസമയത്ത് മലദ്വാരംവഴി തെളിമയുള്ള ജലം പോകും വരെ ജലപാനം നടത്തുകയും ഈ യോഗാസനങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക. സാധാരണഗതിയിൽ 16–20 ഗ്ലാസ് ജലം ഉള്ളിലെത്തുമ്പോൾ ഇതു സാധ്യമാകും. ചുരുക്കം ചിലർക്ക് 40 ഗ്ലാസ് ജലം വരെ വേണ്ടിവരും. അതിനെക്കുറിച്ച് ആകുലപ്പെടേണ്ടതില്ല.

മുൻകരുതലുകൾ: ഈ ക്രിയയ്ക്കുശേഷം ക്ഷീണം തോന്നിയാലും കുഞ്ജലനേതി, ജലനേതി എന്നിവ ചെയ്യണം. അതിനുശേഷം 45 മിനിറ്റുനേരം നിശ്ചലമായി കിടക്കുകയോ ഇരിക്കുകയോ യോഗനിദ്രയിലായിരിക്കുകയോ ചെയ്യുക. ഏതു നിലയിലും ഗാഢനിദ്രയിലേക്കു വഴുതിപ്പോകരുത്. 45 മിനിറ്റോ ഒരു മണിക്കൂറോ കഴിഞ്ഞ് ചെറുപയറും അരിയും ഉപ്പും ചേർത്തുള്ള കഞ്ഞി നേർപ്പിച്ച് 75–100 മില്ലിഗ്രാം നെയ്യ് ചേർത്ത് കഴിക്കുക. നെയ്യ് അത്യാവശ്യമാണ്. കാരണം, ഉപ്പുവെള്ളം ഉപയോഗിച്ചുള്ള ശുചീകരണത്തിനിടയിൽ വിസർജ്യങ്ങൾ മാത്രമല്ല അന്നനാളത്തെയും കുടലിനെയും പൊതിഞ്ഞ് വഴുവഴുപ്പു നല്കുന്ന സംരക്ഷണപടലവും അതോടൊപ്പം നഷ്ടമാകുന്നു. പകരം അവയ്ക്ക് വഴുവഴുപ്പു നല്കി സംരക്ഷണപാളിയായി നെയ്യ് പ്രവർത്തിച്ചുകൊള്ളും. കഞ്ഞിയിലുള്ള അരിയും ചെറുപയറും യഥാക്രമം അന്നജവും മാംസ്യവും നല്കുന്നു. ഈ ഭക്ഷണം എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുകയും ചെയ്യും.

വൈകിട്ടും ഇതേ ഭക്ഷണം കഴിക്കാം. കഞ്ഞിയാക്കേണ്ടതില്ല. വെള്ളം വാർത്തുമാറ്റി ചോറാക്കി കഴിക്കാം. എളുപ്പം ദഹിക്കുന്ന ഭക്ഷണമേ ഒരാഴ്ചത്തേക്ക് ഉപയോഗിക്കാവൂ. തൈര്, പാല്, മറ്റു പാലുൽപന്നങ്ങൾ, മസാല, അച്ചാർ, എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കാത്ത ഭക്ഷണം എന്നിവ

മൂന്നു ദിവസത്തേക്കെങ്കിലും ഒഴിവാക്കുക. ചായ, കാപ്പി, വീഞ്ഞ്, സിഗ റെറ്റ്, വെറ്റില, പുകയില, ലഹരിവസ്തുക്കൾ, ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ്, മുട്ട, മത്സ്യം, മാംസം, പുളിയുള്ള ഭക്ഷണം, കിഴങ്ങുവർഗങ്ങൾ എന്നിവ ഒരാഴ്ച ത്തേക്ക് ഒഴിവാക്കുക. ലളിതവും എളുപ്പം ദഹിക്കുന്നതും ശുദ്ധവുമായ പ്രകൃതിഭക്ഷണത്തിൽ ഏറെ നേരം തങ്ങിനിൽക്കുന്ന, ദഹിക്കുവാൻ ഏറെനേരം വേണ്ടിവരുന്ന ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക. ഒരാഴ്ചത്തേക്ക് കഠിനമായ യോഗചര്യകൾ അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ പാടില്ല. കുടലുകൾക്കു ബലക്കുറവോ ഉദരത്തിലോ കുടലിലോ നീർവീക്കമോ ഉള്ളവർ ഈ ക്രിയ ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല.

പ്രയോജനങ്ങൾ: പല രോഗങ്ങളുടെയും മൂലകാരണം കുടലിൽ കുമി ഞ്ഞുകൂടുന്ന വിഷാംശം കലർന്ന പദാർത്ഥങ്ങളാണ്. ഇത് രക്തത്തെ അശുദ്ധമാക്കുന്നു. ശരീരത്തിനാകെ ഇത് ദോഷം ചെയ്യുന്നു. ശംഖപ്ര ക്ഷാളനക്രിയ വഴി ഉദരത്തിലുള്ള വിഷമയമായ പദാർത്ഥങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. രക്തം ശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടുന്നു. ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെ ടുന്നു. പ്രമേഹം, പുളിച്ചുതികട്ടൽ, വയറുകടി, ദഹനക്കേട്, അശുദ്ധരക്തം തുടങ്ങി ദഹനവ്യവസ്ഥയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗങ്ങൾക്ക് ഈ ക്രിയ വഴി ശമനം ലഭിക്കും. ശരീരത്തിനു ഭാരക്കുറവും ഊർജസ്വലതയും നല്കി മനസ്സിനെ ശുദ്ധമാക്കി, ആഹ്ലാദത്തിന്റേതായ മാനസികാവസ്ഥ നല്കുന്ന തിനാൽ ഇത് ആരോഗ്യമുള്ളവർക്കും വളരെ ഗുണം ചെയ്യുന്നു. ആത്മീ യമായ ഔന്നത്യം ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് ഈ ക്രിയ അത്യാവശ്യ മാണ്. ക്രിയ-യോഗ, കുണ്ഡലിനീയോഗ, മന്ത്രോച്ചാരണം എന്നിവ എളുപ്പമാക്കാൻ ഈ ക്രിയ സഹായിക്കുന്നു.

എപ്പോഴൊക്കെ: ആറു മാസത്തിലൊരിക്കൽ ഈ ക്രിയ ചെയ്യണം. മാർച്ച്-ഏപ്രിൽ, സെപ്റ്റംബർ-ഒക്ടോബർമാസങ്ങളിൽ ചെയ്യുന്നതാണു ത്തമം. വിദഗ്ദ്ധനായ ഒരു യോഗാപരിശീലകന്റെ മാർഗനിർദേശമനു സരിച്ചുവേണം ഇതു ചെയ്യുവാൻ.

ലഘുശംഖപ്രക്ഷാളനം (ലഘുവായ ജലശുചീകരണം)

പൂർണശംഖപ്രക്ഷാളനത്തിൽ വിവരിച്ചതുപോലെ ആറു ഗ്ലാസ് ഉപ്പു വെള്ളം തയ്യാറാക്കുക. ഭക്ഷണമൊന്നും കഴിക്കാതെ അതിരാവിലെയാണ് ഈ ക്രിയ ചെയ്യേണ്ടത്. മുമ്പു വിവരിച്ചതുപോലെ, അഞ്ചു യോഗാസനങ്ങ ളുടെ ആവർത്തനങ്ങൾക്കിടയ്ക്ക് മൂന്നു തവണയായി രണ്ടു ഗ്ലാസ് വെള്ളം വീതം കുടിക്കുക. ഓരോ തവണയും ഓരോ യോഗാസനവും എട്ടു തവണ വീതം ചെയ്യണം.

ശരിയായ മാർഗനിർദേശത്തിൻകീഴിൽ ദിവസവും അല്ലെങ്കിൽ, ആഴ്ച യിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ തവണവീതം ചെയ്ത് ഈ ക്രിയ അഭ്യസിക്കണം. ക്രിയയ്ക്കുശേഷം കഴിക്കേണ്ട ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് കർശനമായ നിയമ ങ്ങളില്ല. പക്ഷേ ക്രിയ കഴിഞ്ഞ് ഒരു മണിക്കൂറെങ്കിലും കഴിയാതെ എന്തെ ങ്കിലും കഴിക്കാനോ കുടിക്കാനോ പാടില്ല. ഈ ക്രിയ ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ ചെയ്യുകയാണ് നല്ലത്. വിദഗ്ദ്ധനായ ഒരാൾ നിർദേശിക്കുകയാണെങ്കിൽ മാത്രം കൂടുതൽ തവണ ചെയ്താൽ മതി.

മുൻകരുതലുകൾ: **അൾസർ രോഗികളും കുടലിലോ ഉദരത്തിലോ മുറിവുകളുള്ളവരും ഇതു ചെയ്യരുത്. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർ ഉപ്പു ചേർക്കാത്ത ചൂടുവെള്ളം ഉപയോഗിക്കുക.**

> ***പ്രയോജനങ്ങൾ:*** പൂർണശംഖപ്രക്ഷാളനം വഴിയുള്ള പ്രയോജനങ്ങൾ ഈ ക്രിയയിലൂടെയും ലഭിക്കുന്നു. കൂടാതെ ശരീരത്തിലെ വിവിധതരം കല്ലുകളും വൃക്കയുടെ പ്രശ്നങ്ങളും നീക്കുന്നതിന് ഇതുപകരിക്കുന്നു. വിസർജനവ്യവസ്ഥയ്ക്കും ഈ ക്രിയ ഗുണപ്രദമാണ്.

മൂലധൗതി (ഗുദശുചീകരണം)

അന്നനാളത്തിന്റെ അഗ്രഭാഗമായ മലദ്വാരം ശുചിയാക്കുന്നതിനുള്ള ക്രിയയാണ് മൂലധൗതി. മൃദുവായ ഒരു പച്ചമഞ്ഞൾക്കഷണം മലദ്വാരത്തിനുള്ളിലേക്കു മെല്ലെ കടത്തിവച്ച് രണ്ടോ മൂന്നോ തവണ തിരിച്ചശേഷം പുറത്തേക്കെടുക്കുക. മഞ്ഞൾ കിട്ടാനില്ലെങ്കിൽ നടുവിരലോ ചൂണ്ടുവിരലോ ഉപയോഗിച്ചും ഈ ധൗതി ചെയ്യാവുന്നതാണ്. വിരലിന് അയവു കിട്ടാനായി കടുകെണ്ണയിൽ വിരൽ മുക്കുക.

> ***പ്രയോജനങ്ങൾ:*** മലദ്വാരത്തിന്റെ ശുചീകരണംവഴി അഴുക്കുകളെല്ലാം ഒഴിവാക്കുന്നതിനും മലശോധന എളുപ്പമാക്കുന്നതിനും വായു പുറന്തള്ളുന്നതിനും സാധിക്കുന്നു. മൂലക്കുരു, വിണ്ടുപൊട്ടൽ എന്നിവ തടയുന്നു.

വാതസാര ധൗതി (വായു ശുചീകരണം)

ഉദരത്തെ ഊർജസ്വലമാക്കുന്നതിന് വായിലൂടെ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുന്ന ക്രിയയാണ് വാതസാര ധൗതി. ഭുജംഗിനീമുദ്രയിലും ഇപ്രകാരം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. വായ് പൂർണമായും തുറന്ന് വായു ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുക. ഈ വായു ഉദരത്തിനുള്ളിലെത്തുന്നു. അത് അല്പസമയം അവിടെ ചുറ്റിത്തിരിഞ്ഞുകഴിഞ്ഞ് പതുക്കെ കോട്ടുവായിലൂടെ പുറത്തുവിടുക.

> ***പ്രയോജനങ്ങൾ:*** ഈ ക്രിയ ഉദരത്തിനുള്ളിലെ പല പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കുന്നു.

വഹ്നിസാരധൗതി (അഗ്നി ശുചീകരണം)

ദഹനവ്യവസ്ഥയെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ക്രിയയാണിത്. അഗ്നിസാരക്രിയയെന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. ഇതിനായി വജ്രാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. ഇമകളിൽ സമ്മർദ്ദം ഇല്ലാതെ കണ്ണുകൾ ഭാഗികമായോ പൂർണമായോ അടയ്ക്കുക. കാൽമുട്ടുകളിൽ കൈകൾ രണ്ടുംവച്ച് പുറംവളയ്ക്കാതെ മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞുനില്ക്കുക. കൈകൾ നേരേ വയ്ക്കണം. വായ് തുറന്ന് നാവ് പൂർണമായും പുറത്തേക്കു നീട്ടുക. വയർ ഉള്ളിലേക്കും പുറത്തേക്കും തള്ളിക്കൊണ്ട് വേഗത്തിൽ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുകയും പുറത്തുവിടുകയും ചെയ്യുക. നായ് കിതയ്ക്കുമ്പോഴെന്നപോലെ വേഗത്തിൽ ഉദരം വീർപ്പിക്കുകയും ചുരുക്കുകയുംചെയ്തുകൊണ്ട് ശ്വസനം നടത്തുക. താളക്രമത്തിലുള്ള ശ്വസനമാണു വേണ്ടത്. ഇരുപതോ ഇരുപത്തഞ്ചോ തവണ ശ്വാസമെടുത്ത് പുറത്തുവിടുക. അല്പസമയം വിശ്രമിച്ചശേഷം വീണ്ടും

ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക. മൂന്നു തവണ ഇങ്ങനെ ചെയ്യണം. ഉദരം ശൂന്യമായിരിക്കുമ്പോൾ വേണം ഈ ക്രിയ ചെയ്യുവാൻ. ഭക്ഷണത്തിന് അരമണിക്കൂർ മുമ്പോ ഭക്ഷണം കഴിച്ച് നാലുമണിക്കൂറിനു ശേഷമോ ചെയ്യുക. മൂലബന്ധത്തിനൊപ്പം ഈ ക്രിയ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാണ്.

മുൻകരുതലുകൾ: ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമോ ഹൃദയത്തകരാറുകളോ അൾസറോ ഉള്ളവർ ഈ ക്രിയ ചെയ്യരുത്.

പ്രയോജനങ്ങൾ: കരളിന് ആരോഗ്യക്കുറവ്, വായുകോപം, ദഹനക്കേട്, ദഹനവ്യവസ്ഥയ്ക്കു തകരാറ്, മറ്റ് ഉദരരോഗങ്ങൾ എന്നിവയുള്ളവർക്ക് ഈ ധൗതി ഒരു സർവരോഗസംഹാരിയാണ്.

നൗളി (ഉദരം വേർതിരിക്കൽ)

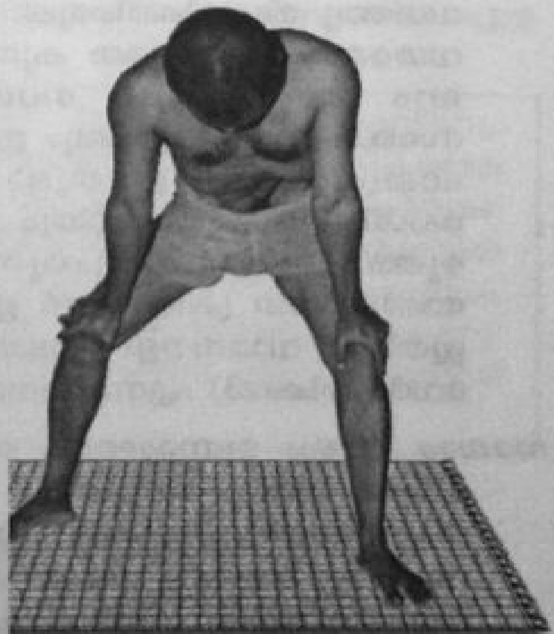
ഉദരഭാഗത്തുള്ള ആന്തരികാവയവങ്ങൾക്ക് ഉഴിച്ചിൽവഴിയെന്നതിനു തുല്യമായ ബലം നല്കുന്ന വളരെ ഫലപ്രദമായ ഒരു ക്രിയയാണ് നൗളി. ഇതുവഴി ഈ അവയവങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ മെച്ചമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനു സാധിക്കുന്നു. അങ്ങനെ പലതരം രോഗങ്ങളിൽനിന്ന് സൗഖ്യവും ശാരീരികാരോഗ്യവും ലഭിക്കുന്നു.

മുൻകരുതലുകൾ: ജാലന്ധര, ഉഡ്ഢീയാന, മൂലം എന്നീ മൂന്നിനം ബന്ധത്തിലും ഏറ്റവും നന്നായി പ്രാവീണ്യം നേടിയവർക്കുള്ളതാണീ ക്രിയ. അതുപോലെ ബാഹ്യകുംഭകക്രിയയുടെ ഭാഗമായി ശ്വാസോച്ഛ്വാസം കൂടാതെ നില്ക്കുവാൻ കഴിവും നേടിയ ശേഷമേ ഈ ക്രിയ ചെയ്യാവൂ. വിദഗ്ദ്ധനായ ഒരു പരിശീലകന്റെ സഹായത്തോടെ വേണം ഈ ക്രിയ പഠിക്കുവാൻ. ഭക്ഷണം കഴിച്ച് രണ്ടുമൂന്നു മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞശേഷമോ, അതിരാവിലെ ശൂന്യമായ ഉദരത്തോടെയോ വേണം ഇതു ചെയ്യുവാൻ.

ക്രിയ: നൗളി മൂന്നുവിധമുണ്ട്: മധ്യ, വാമ, ദക്ഷിണ. അഞ്ചു ഘട്ടങ്ങളായാണ് ഈ ക്രിയ ചെയ്യേണ്ടത്.

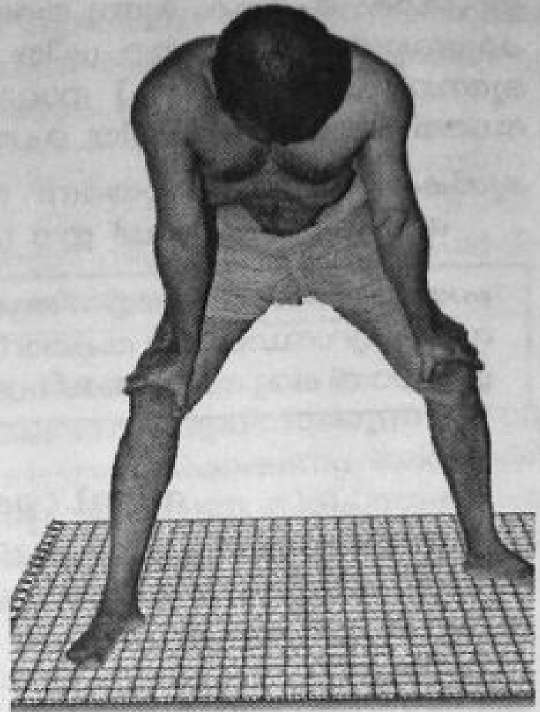
ഒന്നാം ഘട്ടം: പത്മാസനത്തിലോ വജ്രാസനത്തിലോ ഇരുന്നോ നിവർന്നു നിന്നോ അഗ്നിസാരക്രിയയും ഉഡ്ഢീയാന ബന്ധവും ചെയ്യുക.

രണ്ടാം ഘട്ടം: തുടക്കത്തിൽ, നിന്നുകൊണ്ട് ഈ ക്രിയ ചെയ്യുകയാണ് സുഖപ്രദവും എളുപ്പവും. അതിനാൽ പുതിയതായി ക്രിയ ആരംഭിക്കുന്നവർ നിന്നുകൊണ്ട് ഈ ക്രിയ ചെയ്യുക.



നൗളി - രണ്ടാംഘട്ടം

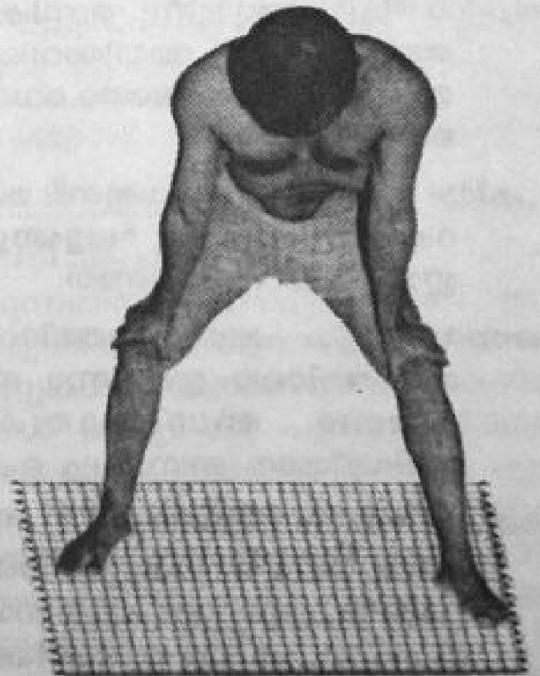
കാലുകൾ ഒന്നരയടി അകലത്തിൽ വച്ച് രണ്ടു കൈകളും കാൽമുട്ടുകളിൽ വയ്ക്കുക. ശ്വാസം പുറത്തു വിടുക, ഉഡ്ഢീയാന, ജാലന്ധര ബന്ധങ്ങൾ ചെയ്യുക. കൈപ്പത്തികൾ തുടകളിലമർത്തി കാൽമുട്ടുകളിലേക്ക് നിരക്കി നീക്കുക. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കാതെ വയറിന് അയവു കൊടുക്കുക. ഗുദപേശികൾ സങ്കോചിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് സാവധാനത്തിൽ മൂലബന്ധം ചെയ്യുക. പതുക്കെ ഉദരപേശികളും സങ്കോചിപ്പിക്കുക. ഉദരത്തിന്റെ മധ്യഭാഗത്തെ പേശികളിലേക്ക് സങ്കോചിപ്പിക്കൽ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. ഇതിനെ മധ്യ അഥവാ മധ്യമനൗളി എന്നു പറയുന്നു. ഇതിൽ പൂർണത നേടിയശേഷം അടുത്ത ഘട്ടം ചെയ്യുന്നതിനു ശ്രമിക്കുക.



നൗളി – മൂന്നാംഘട്ടം

മൂന്നാം ഘട്ടം: രണ്ടാം ഘട്ടത്തിനുശേഷം അതേ നിലയിൽ തുടർന്നുകൊണ്ട് ഇടതുകൈ കാൽമുട്ടിൽത്തന്നെവച്ച് വലതുകൈത്തലം തുടവഴി മുകളിലേക്ക് നിരക്കിക്കൊണ്ടുവരിക. ഈ സമയത്ത് ശരീരം ഇടതുവശത്തേക്ക് തനിയെ ഒരല്പം വളയും. ഈ നിലയിൽ ക്രിയ ചെയ്ത് ഉദരപേശികളെ സങ്കോചിപ്പിച്ച് ഇടതുവശത്തു കേന്ദ്രീകരിക്കുക. ഇടതുവശത്തേക്ക് വെറുതെ കുനിഞ്ഞാലും ആ ഭാഗത്തെ പേശികൾ സങ്കോചിക്കും. എങ്കിലും ഇതിലും ഫലപ്രദമായി, ഇടതുഭാഗത്തെ പേശികളെ പൂർണമായും ഒറ്റപ്പെടുത്തി സങ്കോചിപ്പിക്കുന്നതിന് മേൽപ്പറഞ്ഞ ക്രിയയാണ് ഉത്തമം. ഇതിനെ വാമനൗളി (ഇടതുഭാഗം വേർതിരിക്കൽ) എന്നു പറയുന്നു.

നാലാം ഘട്ടം: മൂന്നാംഘട്ടം ചെയ്തശേഷം രണ്ടാം ഘട്ടത്തിനു സ്വീകരിച്ച നിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. വലതുകൈത്തലം വലതുകാൽമുട്ടിൽ വയ്ക്കുക. ഇടതുകൈത്തലം തുടയുടെ മുകളിലേക്ക് നിരക്കിക്കൊണ്ടുവരിക. ശരീരം വലതു



നൗളി – നാലാംഘട്ടം

ഭാഗത്തേക്ക് തനിയെ വളയുന്നു. ഈയവസ്ഥയിൽ ഉദരത്തിൽ വലതു ഭാഗത്തുള്ള പേശികളെ ഒറ്റപ്പെടുത്തി സങ്കോചിപ്പിക്കുക. വലതുവശത്തേക്ക് വെറുതെ കുനിഞ്ഞുകൊണ്ട് പേശികളെ ചുരുക്കുന്നതിലും ഫലപ്രദമാണ് ഈ രീതി. പേശികളുടെ പൂർണമായ വേർതിരിക്കൽ ഇതുമൂലം സാധ്യമാകുന്നു. ഇതിനെ ദക്ഷിണ നൗളി (വലതുഭാഗം വേർതിരിക്കൽ) എന്നു പറയുന്നു.

അഞ്ചാം ഘട്ടം: ഈ ഘട്ടത്തിൽ, മധ്യ, വാമ, ദക്ഷിണ എന്നീ മൂന്നു ഭാഗങ്ങളും ഒരുമിച്ച് ചെയ്യുന്നു. മധ്യനൗളിയിൽനിന്ന് ഉദരപേശികളെ വാമ നൗളിയിലേക്കും, തിരിച്ച് മധ്യനൗളിയിലേക്കും കൊണ്ടുവരുന്നു. പിന്നീട് ദക്ഷിണ നൗളിയിലേക്കും അവിടെനിന്ന് മധ്യനൗളിയിലേക്കും കൊണ്ടു വരുന്നു. അങ്ങനെ പേശികൾ ഇടത്തുനിന്നു വലത്തേക്കും വലത്തു നിന്ന് ഇടത്തേക്കും ചുറ്റിത്തിരിയുന്നു. ഇതിനായി കൈകൾ തുടയിലേക്കും താഴേക്കും മാറിമാറി നീക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കണം. മധ്യനൗളിയിൽനിന്നാരംഭിച്ച് പേശികളെ ഇടതുഭാഗത്തേക്കും മധ്യഭാഗത്തേക്കും പിന്നീട് വലതുഭാഗത്തേക്കും തിരിക്കുക. ക്രമേണ വേഗത കൂട്ടി ഈ ക്രിയ ചെയ്യുക.

ഓരോ ഘട്ടത്തിനും ശേഷം പേശികളെ അയച്ചിട്ട് ഇളവുകൊടുക്കുക. പിന്നീട് പൂരകം ചെയ്യുക. അതായത് ആഴത്തിൽ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് സാവകാശം പുറത്തേക്കു വിടുക. അതിനുശേഷം ഓരോ ഘട്ടവും മൂന്നു തവണവീതം ആവർത്തിക്കുക. ആവർത്തനം ഓരോരുത്തരുടെയും ശേഷിക്കനുസരിച്ചുമതി.

മുൻകരുതലുകൾ: ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, അൾസർ, ഹെർണിയ, ദഹന വ്യവസ്ഥയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയുള്ളവർ ഈ ക്രിയ ചെയ്യരുത്.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ഉദരത്തിലെ എല്ലാ രോഗങ്ങളെയും നീക്കുന്നു. ലൈംഗികശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ആത്മീയതലത്തിൽ മണിപൂരചക്രത്തെ ഊർജസ്വലമാക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. ശരീരത്തിലെ വായു, പിത്തം, കഫം എന്നിവയുടെ ക്രമക്കേടുകൾ പരിഹരിക്കുന്നു. കുടലുകളിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്ന വിസർജ്യവസ്തുക്കൾ അയവുള്ളതാക്കി മലബന്ധം തടയുന്നു. സമാനവായു, അപാനവായു എന്നിവ സമനിലയിലാക്കുന്നു. ദഹനവ്യവസ്ഥ, വിസർജനവ്യവസ്ഥ, ശ്വസനവ്യവസ്ഥ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കുന്നു.

ബസ്തി (കുടലിന്റെ ശുചീകരണം)

വൻകുടൽ ശുചിയാക്കി അതിനെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ക്രിയയാണിത്. ഇത് രണ്ടുവിധമുണ്ട്: 1. ജലബസ്തി 2. സ്ഥലബസ്തി. ജലബസ്തിതന്നെ രണ്ടുവിധമുണ്ട്: സ്വാഭാവിക ബസ്തി, കൃത്രിമ ബസ്തി (എനിമ ഉപയോഗിച്ച്).

ജലബസ്തി (ജലശുചീകരണം)

സ്വാഭാവികരീതി: പൊക്കിളിനൊപ്പം വെള്ളത്തിൽ ഇറങ്ങിനില്ക്കുക. ശുദ്ധ ജലമുള്ള നദിയിലോ കുളത്തിലോ നീന്തൽക്കുളത്തിലോ ആകാം. മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞ് കൈകൾ കാൽമുട്ടുകളിൽ വയ്ക്കുക. ഗുദപേശികൾ വികസിപ്പിക്കുക. ഗുദദ്വാരം വഴി ജലം ഉള്ളിലേക്കു കയറുംവിധം ഉഡ്ഡീയാനബന്ധം, നൗളി എന്നിവ ചെയ്യുക. ഉള്ളിൽ പ്രവേശിച്ച ജലത്തെ മൂലബന്ധം ചെയ്ത് അല്പനേരം പിടിച്ചുവയ്ക്കുക. പിന്നീട് ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയി മലദ്വാരം വഴി ആ ജലം പുറത്തു കളയുക. ജലം ശരീരത്തിനുള്ളിൽ പിടിച്ചുനിർത്തുന്ന സമയത്ത് അശ്വിനീമുദ്രയും ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

മറ്റൊരു മാർഗം: ഈ രീതിയിൽ ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കാത്തവർക്ക് മറ്റൊരു മാർഗമുണ്ട്. ആറിഞ്ചു നീളവും ഒരറ്റം ചെറുവിരൽ കടത്താവുന്ന വണ്ണവും മറ്റേയറ്റം ചൂണ്ടുവിരൽ കടത്താവുന്ന വണ്ണവുമുള്ള, ഇരുവശവും തുറന്ന കുഴലെടുത്ത് വണ്ണം കുറഞ്ഞ അറ്റം ഗുദദ്വാരത്തിൽ കടത്തിവയ്ക്കുക. മുമ്പു വിവരിച്ച മുറകൾ ഓരോന്നായി ചെയ്യുക. ജലം ഉള്ളിൽ കടന്നുകഴിഞ്ഞ് കുഴൽ നീക്കുക.

കൃത്രിമബസ്തി (എനിമ): മേൽപ്പറഞ്ഞ രണ്ടു ബസ്തികളും ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കാത്തവർക്ക് എനിമ ഉപയോഗിക്കാം. എളുപ്പം ചെയ്യാവുന്ന ഒരു നവീന രീതിയാണിത്. ഒരു കുഴലും പാത്രവും ചേർന്ന പ്രത്യേക ഉപകരണം ഇതിനായുണ്ട്. അരലിറ്റർ വെള്ളം ഈ പാത്രത്തിൽ നിറച്ച ശേഷം നിശ്ചിത ഉയരത്തിൽ പാത്രം വയ്ക്കുക. കുഴലിന്റെ ഒരറ്റം പാത്രവുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുക. കമഴ്ന്നുകിടന്ന് കുഴലിന്റെ മറ്റേയറ്റം ഗുദദ്വാരത്തിൽ കടത്തി ജലം ഉള്ളിലേക്കു പ്രവേശിപ്പിക്കുക. അതിനുശേഷം കുഴൽ നീക്കി മൂലബന്ധം ചെയ്യുക. രണ്ടു കൈകളും ഉപയോഗിച്ച് ഉദരം തിരുമ്മുക. വലതുവശം ചേർന്നുകിടന്ന് വയർ ഉള്ളിലേക്കമർത്തുക. രണ്ടോ മൂന്നോ മിനിറ്റുനേരം ജലം ഉള്ളിൽ തങ്ങിനിൽക്കാൻ അനുവദിച്ചശേഷം ടോയ്‌ലെറ്റിൽ പോയി ജലം പുറത്തു കളയുക.

സ്ഥലബസ്തി (പ്രതല ശുചീകരണം)

പശ്ചിമോത്താനാസനത്തിൽ അശ്വിനീമുദ്ര ചെയ്ത് ഗുദംവഴി വായു ഉള്ളിലേക്കു വലിച്ചെടുക്കുക. ഇത് ഇരുപത്തഞ്ചു തവണ ചെയ്യുക. കുറച്ചു നേരം ഈ വായു നിലനിർത്തിയശേഷം പുറന്തള്ളുക.

വിദഗ്ദ്ധനായ ഒരാളുടെ നിർദേശത്തിൻ കീഴിൽ വേണം ബസ്തി ചെയ്യുവാൻ. രാവിലെ പ്രഭാതകൃത്യങ്ങൾ ചെയ്ത് കുടൽഭാഗങ്ങൾ ശുചിയാക്കിയ ശേഷം ഈ ക്രിയ ചെയ്യുകയാണ് ഉത്തമം. അസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ കുഴലിന്മേലോ ഗുദദ്വാരത്തിലോ എണ്ണപുരട്ടി അയവുവരുത്തുക.

> ***പ്രയോജനങ്ങൾ:*** ഈ ക്രിയ കുടലുകളെ ശുചീകരിക്കുന്നു. അനാവശ്യ വായുവിനെ പുറന്തള്ളുന്നു. മലദ്വാരത്തിനു സമീപം ഉഷ്ണത്തിന്റെ ആധിക്യംമൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നു. രക്തം ശുദ്ധമാക്കുന്നു. പിത്തം, ദുർമ്മേദസ് എന്നിവ നീക്കുന്നു. ശരീരതാപനില ക്രമപ്പെടുത്തുന്നു.

കപാലഭാതി
(മസ്തിഷ്ക ശുചീകരണം)

തലച്ചോറിന്റെ മുൻഭാഗം ശുചീകരിക്കുന്നതിനുള്ള ലളിതമായ മൂന്നു ക്രിയകളെ മൊത്തം ചേർത്ത് കപാലഭാതി എന്നു പറയുന്നു. ശീതക്രമം, വ്യുത്ക്രമം, വാതക്രമം എന്നിവയാണ് അവ.

ശീതക്രമം: ഈ ക്രിയയിൽ വായിൽ വെള്ളമൊഴിച്ച് നാസികവഴി പുറത്തേക്കു കളയുന്നു.

വ്യുത്ക്രമം: നാസിക വഴി വെള്ളം വലിച്ചെടുത്ത് വായ് വഴി പുറത്തേക്കു കളയുന്നു. ജലനേതിയുടെ പ്രയോജനങ്ങൾ കൂടുതൽ മെച്ചമായ രീതിയിൽ ഇതുവഴി ലഭിക്കുന്നു.

വാതക്രമം: 'ശ്വസനശാസ്ത്രം' എന്ന നാലാമദ്ധ്യായത്തിൽ ഈ ക്രിയയെക്കുറിച്ച് വിശദമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്.

ത്രാടകം
(ഇമവെട്ടാതെയുള്ള നോട്ടം)

ഏതെങ്കിലും വസ്തുവിന്മേൽ കണ്ണിമയ്ക്കാതെ ഉറ്റുനോക്കുന്നത് ത്രാടകം. ഈ ക്രിയ മനസ്സിനെയും കാഴ്ചശക്തിയെയും ബലപ്പെടുത്തുന്നു. നിദ്രാവസ്ഥയിൽ നിലകൊള്ളുന്ന ആത്മീയശക്തികളെ ഊർജിതമാക്കുന്നു. ത്രാടകം പല രീതികളിലുണ്ട്. ഏകാഗ്രതയുടെ ശാസ്ത്രം എന്ന പത്താമദ്ധ്യായത്തിൽ ഇത് വിശദമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്.

3. യോഗാസന ശാസ്ത്രം

പതഞ്ജലിമഹർഷി 'യോഗസൂത്ര'യിൽ ഇങ്ങനെ പറയുന്നു:

"സ്ഥിരം സുഖം ആസനം"

- യോഗസൂത്ര 2/46

യോഗാസനനിലകൾക്ക് അടിസ്ഥാനപരമായി വേണ്ടത് എന്തൊക്കെയെന്ന് ഈ നിർവചനം സൂചിപ്പിക്കുന്നു. നിശ്ചലതയും സ്വാസ്ഥ്യവും ചേർന്നാണ് ഒരാസനം രൂപപ്പെടുന്നത്. ശരീരത്തിലെ എല്ലാ വ്യവസ്ഥകൾക്കും പ്രയോജനം ലഭിക്കത്തക്കവിധം ശരീരഭാഗങ്ങളെ സുഖപ്രദമായ നിലയിൽ വയ്ക്കുന്നതിനെയാണ് ആസനം എന്നു പറയുന്നത്..

ലോകത്തിൽ എൺപത്തിനാലു ലക്ഷം തരം ജീവജാലങ്ങളുണ്ട്. ഇവ ഓരോന്നും വിശ്രമത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ശരീരനില പിന്തുടർന്നാൽ, മനുഷ്യനു പരിശീലിക്കാനാവുന്ന ഇത്രയും യോഗനിലകൾ കണ്ടെത്താനാവും. പക്ഷേ, ഇവയിൽ പ്രധാനമായവ എൺപത്തിനാല് എണ്ണം മാത്രമാണ്. യാജ്ഞവൽക്യമഹർഷിയുടെ അഭിപ്രായപ്രകാരം എട്ട് ആസനങ്ങൾ മാത്രമേ ആത്മീയപുരോഗതിക്ക് ഉതകുന്നവയുള്ളു. സ്വസ്തിക, ഗോമുഖ, പത്മ, വീര, സിംഹ, ഭദ്ര, മുക്ത, മയൂര എന്നിവയാണവ.

ഭൗതികശരീരത്തിനും ആത്മശരീരത്തിനുമിടയിൽ സന്തുലിതാവസ്ഥയുണ്ടാക്കുക എന്നതാണ് ആസനങ്ങളുടെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം. ആസനത്തിന് ഏറ്റവും ആവശ്യമായ നിശ്ചലത, ഭൗതികശരീരവുമായിമാത്രം ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്. മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും സമാധാനത്തിലേക്കും സ്വസ്ഥതയിലേക്കും നയിക്കുന്ന സംതുലിതാവസ്ഥ, സൂക്ഷ്മശരീരവുമായി അഥവാ ആത്മശരീരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒന്നാണ്. ആസനങ്ങൾ വഴി ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ശക്തിയും ആരോഗ്യവും സന്തോഷവും ഊർജസ്വലതയും ലഭിക്കുന്നു. ശരീരത്തിലുള്ള ഊർജ്ജം നിലനിർത്തുന്നതിനും ഇവ സഹായിക്കുന്നു.

വ്യായാമവും യോഗയും തമ്മിൽ ധാരാളം വ്യത്യാസങ്ങളുണ്ട് (നോക്കുക പേജ് 67,68). ഇവമാത്രമല്ല, മറ്റു പല നേട്ടങ്ങളും യോഗയിലൂടെ ലഭിക്കുന്നു. നല്ല ആരോഗ്യം, കൂടുതൽ ജോലി ചെയ്യുന്നതിനുള്ള കഴിവ്, കരുത്ത്, രോഗവിമുക്തമായ ശരീരഘടന, ശുദ്ധമായ മനസ്, സമചിത്തവും ലളിതവുമായ ജീവിതം, മുൻവിധിയില്ലാത്തതും ഊർജസ്വലവുമായ മനസ്സ്, ഏകാഗ്രത, സംഘർഷമില്ലാത്ത അവസ്ഥ, സഹനശക്തി, ക്ഷമ, ബുദ്ധിശക്തി, മനസും ശരീരവും തമ്മിലുള്ള സന്തുലിതാവസ്ഥമൂലം സമാധാനവും സന്തോഷവും, ഉത്സാഹം, വിശുദ്ധി എന്നിവയും യോഗയുടെ സദ്ഫലങ്ങളാണ്. അങ്ങനെ എല്ലാവിധവുമുള്ള പുരോഗതിക്ക് വ്യായാമമല്ല, യോഗതന്നെയാണ് പരിശീലിക്കേണ്ടത്.

വ്യായാമവും യോഗയും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾ

	വ്യായാമം	യോഗ
1.	സ്ഥൂലശരീരത്തിനു മാത്രം ഫലം ലഭിക്കുന്നു.	സൂക്ഷ്മശരീരത്തിനും സ്ഥൂലശരീരത്തിനും ഫലം ലഭിക്കുന്നു.
2.	പ്രാണിക് ഊർജ്ജം നഷ്ടപ്പെടുന്നു.	പ്രാണിക് ഊർജ്ജത്തിന്റെ ഉത്പാദനത്തിനും സംഭരണത്തിനും വഴിതെളിക്കുന്നു.
3.	പ്രായമേറുമ്പോൾ രോഗങ്ങളുണ്ടാകുന്നു.	ശരീരത്തെ രോഗരഹിതമായി നിലനിർത്തുന്നു.
4.	സ്വാഭാവികമല്ലാത്ത ആയാസങ്ങൾ കൊണ്ട് ശരീരം അയവില്ലാത്തതാകുന്നു.	ശരീരം വടിവൊത്തതും വഴക്കമുള്ളതുമാകുന്നു.
5.	എല്ലാ ഗ്രന്ഥികളെയും ഒരുപോലെ ബാധിക്കുന്നില്ല.	എല്ലാ ഗ്രന്ഥികളെയും ഒരുപോലെ ബാധിക്കുന്നതിനാൽ അവ സമനിലയിലാകുന്നു.
6.	അനാവശ്യ പദാർത്ഥങ്ങളെ പൂർണമായും ശരീരത്തിൽനിന്നു നീക്കം ചെയ്യുന്നില്ല.	അന്യപദാർത്ഥങ്ങളെ പൂർണ്ണമായും നീക്കം ചെയ്യുന്നു.
7.	ശ്വസനപ്രക്രിയയുടെ നിയന്ത്രണം സാധ്യമല്ല.	ശ്വസനപ്രക്രിയയിൽ പൂർണ്ണമായി നിയന്ത്രണം സാധിക്കുന്നതിനാൽ ശ്വാസകോശങ്ങൾക്ക് ശക്തി ലഭിക്കുന്നു.
8.	ശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവികമായ രൂപഭംഗി നഷ്ടപ്പെടുന്നു.	മൊത്തം ശരീരവും സമീകൃതമായ രീതിയിൽ പുഷ്ടിപ്പെടുന്നു.
9.	ബ്രഹ്മചര്യത്തിനു സഹായിക്കുന്ന വ്യായാമം നിലവിലില്ല.	ബ്രഹ്മചര്യത്തിനു വേണ്ട ആത്മസംയമനം ലഭിക്കുന്നു.
10.	രോഗസൗഖ്യം ലഭിക്കുന്നില്ല	രോഗങ്ങൾ സുഖപ്പെടുന്നു.
11.	ക്രമമില്ലാത്ത രക്തചംക്രമണം മൂലം ശരീരവ്യവസ്ഥകളും ക്രമമില്ലാത്തവയാകുന്നു.	ക്രമമായ രക്തചംക്രമണംമൂലം ശരീരവ്യവസ്ഥകൾ ക്രമത്തിലാകുന്നു.
12.	പേശികളെ മാത്രം ബാധിക്കുന്നു, അവയ്ക്കുമാത്രം ശക്തി ലഭിക്കുന്നു.	പേശികളെ മാത്രമല്ല, ആന്തരാവയവങ്ങളെയും ശരീരത്തിലെ സൂക്ഷ്മഭാഗങ്ങളെയും ബാധിക്കുന്നു; അവയെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു.
13.	മാനസികശക്തി വർദ്ധിക്കുന്നില്ല	മനസ്സ് ശക്തവും കാര്യശേഷിയുള്ളതുമായിത്തീരുന്നു.
14.	തീരുമാനങ്ങളിൽ പ്രായോഗികത ലഭിക്കുന്നില്ല	പ്രായോഗികവും ബുദ്ധിപൂർവ്വവുമായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിനു കഴിവു ലഭിക്കുന്നു.

15.	ശരീരത്തിനു ക്ഷീണമുണ്ടാകുന്നു.	സ്വാസ്ഥതയും ഊർജസ്വലതയും ലാഘവ ത്വവും അനുഭവപ്പെടുന്നു.
16.	ഏറെ സമയം വേണ്ടിവരുന്നു, പ്രാണിക് ഊർജ്ജം നഷ്ടപ്പെടുന്നു.	കുറച്ചു സമയംകൊണ്ട് കൂടുതൽ ഫലം ലഭിക്കുന്നു, പ്രാണിക് ഊർജം സംഭരിക്കപ്പെടുന്നു.
17.	വ്യായാമത്തിന് ധാരാളം സ്ഥലം, തുറസ്സായ പ്രദേശം, ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവ വേണം.	യോഗ ചെയ്യാൻ അല്പം സ്ഥലം മതി. ഉപകരണങ്ങൾ ഒന്നുംതന്നെയില്ലാതെ ഒരു മുറിക്കകത്ത് ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും.
18.	പ്രായമായവർക്ക് ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല.	എല്ലാ പ്രായക്കാർക്കും ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും.
19.	യാത്രയ്ക്കിടയിൽ ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല.	യാത്രയ്ക്കിടയിൽപോലും ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും.
20.	ശുചിത്വബോധമുള്ളതും ശക്തവുമായ ഒരു സമൂഹത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിനു പര്യാപ്തമല്ല.	വികാരങ്ങൾക്കും മനസ്സിനുതന്നെയും നല്ല രീതിയിലുള്ള മാറ്റമുണ്ടാകുന്നു. അങ്ങനെ സമൂഹത്തിൽ പരിവർത്തനം സാധ്യമാകുന്നു.

യോഗാസനങ്ങളെ മൂന്നായി തരംതിരിക്കാം: തുടക്കക്കാർക്കുവേണ്ടിയുള്ളത്, മധ്യഘട്ടത്തിലെത്തിയവർക്കുവേണ്ടിയുള്ളത്, വിദഗ്ദ്ധർക്കുവേണ്ടിയുള്ളത് എന്നിങ്ങനെ. എന്നാൽ ആസനങ്ങളുടെ വ്യത്യാസത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി യോഗാസനശാസ്ത്രത്തെ ഏഴായി തരംതിരിക്കാം:

1. മനഃശാന്തിക്കുള്ള ആസനങ്ങൾ
2. ധ്യാനാസനങ്ങൾ
3. ഇരുന്നുകൊണ്ടുള്ള ആസനങ്ങൾ
4. നിന്നുകൊണ്ടുള്ള ആസനങ്ങൾ
5. കമഴ്ന്നുകിടന്നുള്ള ആസനങ്ങൾ
6. മലർന്നുകിടന്നുള്ള ആസനങ്ങൾ
7. തലകീഴായി നിന്നുള്ള ആസനങ്ങൾ

യോഗയ്ക്കു വേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ

യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ചില മാർഗനിർദേശങ്ങൾ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ശൂന്യമായ ഉദരം

യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യുവാനാരംഭിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് മൂത്രാശയവും കുടലുകളും ശൂന്യമാക്കണം. അധികം സമ്മർദ്ദം പ്രയോഗിക്കാതെ മരുന്നോ എനിമയോ കൂടാതെ സ്വാഭാവികരീതിയിൽ മലശോധന നടത്തുക. പിന്നീട് കുളിച്ച് ദേഹശുദ്ധി വരുത്തുക. ഭക്ഷണമൊന്നും കഴിക്കാതെ അതിരാവിലെയോ ഭക്ഷണം കഴിച്ച് 3–4 മണിക്കൂറിനുശേഷമോ വേണം യോഗാസനം

ചെയ്യുവാൻ. സൂര്യസ്നാനം ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ ഒരു മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞേ യോഗാസനം ചെയ്യാവൂ.

ശ്വസനം

ആസനങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ നാസികവഴി മാത്രമേ ശ്വസിക്കാവൂ. ചില പ്രത്യേക ആസനങ്ങൾക്കിടയിൽ നിർദ്ദേശാനുസൃതം മാത്രം മറ്റു രീതികളിൽ ശ്വസിക്കുക.

പുതപ്പ്

ഒരു പുതപ്പ് രണ്ടായി മടക്കി പായയ്ക്കു പകരം ഉപയോഗിക്കാം. വളരെ മൃദുവായ തടുക്കുകളോ കുഷ്യനുകളോ ഉപയോഗിക്കരുത്.

സ്ഥലം

നല്ല വായുസഞ്ചാരം ലഭിക്കുംവിധം ജനലുകളും മറ്റുമുള്ള മുറിയിൽ യോഗാസനം ചെയ്യണം. ശക്തിയായ കാറ്റോ വളരെയേറെ തണുപ്പോ പുകയോ ദുർഗന്ധമോ, മലിനമായ വായുവോ നനവോ ജീർണതയോ ഉള്ള വായുവോ ഉള്ള മുറി ഇതിനു യോജിച്ചതല്ല. ആസനങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന നേരത്ത് ഫാൻ പ്രവർത്തിപ്പിക്കരുത്.

ശരീരം

ക്രിയയുടെ നേരത്ത് മനസ്സും ശരീരവും സംഘർഷങ്ങളൊഴിഞ്ഞ് അയവുള്ളതായിരിക്കണം. ഒട്ടും ആയാസപ്പെടാതെ, തികച്ചും സ്വസ്ഥമായി ക്രിയകൾ ചെയ്യുക. ആരംഭത്തിൽ പേശികൾ വഴങ്ങാത്തതുമൂലം ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടായേക്കാം. അപ്പോൾ ബലം പ്രയോഗിക്കേണ്ടതില്ല. ക്രിയ തുടർന്നുകൊള്ളുക. ക്രമേണ, കൃത്യമായ രീതിയിൽ ക്രിയ ചെയ്യുന്നതിന് നിങ്ങൾ പ്രാപ്തരായിക്കൊള്ളും.

സമയപരിധി

ഓരോ ആസനത്തിനും പ്രത്യേക സമയപരിധിയുണ്ട്. അത് ഓരോന്നിന്റെയും വിവരണത്തിനൊപ്പം സൂചിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. പഴക്കം ചെന്ന രോഗമുള്ളവർ വിദഗ്ദ്ധനായ ഒരു യോഗാചാര്യന്റെ നിർദേശമനുസരിച്ചു മാത്രമേ ആസനങ്ങൾ ചെയ്യാവൂ.

അവബോധം

യോഗാസനം വ്യായാമംചെയ്യലല്ല. അതിനാൽ ആസനങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തെക്കുറിച്ച് തികഞ്ഞ അവബോധമുണ്ടായിരിക്കണം. അസ്വസ്ഥത തോന്നുകയോ ശരീരത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഭാഗത്ത് വേദന തോന്നുകയോ വിപരീതഫലം ഉണ്ടാവുകയോ ചെയ്താൽ ക്രിയ പെട്ടെന്നുതന്നെ നിർത്തിവച്ച് വിദഗ്ദ്ധോപദേശം തേടുക.

വസ്ത്രം

ക്രിയ ചെയ്യുമ്പോൾ അയഞ്ഞതും കനം കുറഞ്ഞതും സുഖപ്രദവുമായ വസ്ത്രം ധരിക്കുക. കണ്ണട, വാച്ച്, ആഭരണങ്ങൾ എന്നിവ നീക്കുക.

പ്രാരംഭാസനങ്ങൾ

യോഗാസനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിന് വായു, വാതം എന്നിവയിൽനിന്നു ശരീരം മുക്തമായിരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. അതിനാൽ പരിശീലനത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടങ്ങളിൽ പവനമുക്താസനം, ശക്തിബന്ധാസനം തുടങ്ങിയ പ്രത്യേക ആസനങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ശരീരം രോഗവിമുക്തവും ആരോഗ്യക്ഷമവും ആക്കിത്തീർക്കാനാണിത്.

പവനം എന്നാൽ വായു. മുക്തം എന്നാൽ സ്വതന്ത്രം. ആസനം എന്നാൽ ഒരു പ്രത്യേക ശരീരനില. വായുസംബന്ധമായ അസ്വസ്ഥതകൾമൂലം യോഗ ചെയ്യുന്നതിലുണ്ടാകുന്ന തടസ്സങ്ങൾ നീക്കുന്ന ആസനങ്ങളാണിവ.

പേരു സൂചിപ്പിക്കുംപോലെ ഈ ആസനങ്ങൾ വായുദോഷത്തെ ശമിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ളതാണെങ്കിലും ത്രിദോഷങ്ങളായ വായു, പിത്തം, കഫം എന്നിവയെ സമരസപ്പെടുത്തുന്നതിനുകൂടി ഇവ സഹായിക്കുന്നു.

ആയുർവേദപ്രകാരവും യോഗശാസ്ത്രപ്രകാരവും ശരീരം വായു, പിത്തം, കഫം എന്നീ ത്രിദോഷങ്ങൾകൊണ്ടാണ് രൂപപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ഇവയിലൊന്നിന്റെ സംതുലിതാവസ്ഥ നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ രോഗങ്ങളും സുഖക്കേടുകളുമുണ്ടാകുന്നു.

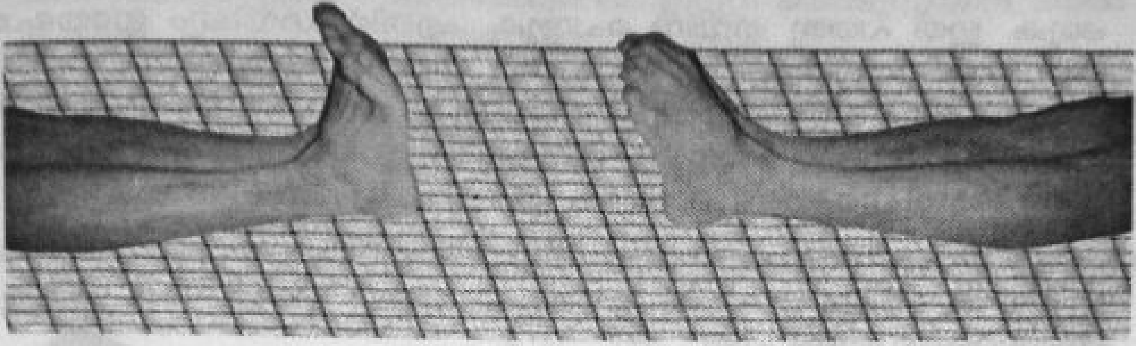
പവനമുക്താസനത്തിനു കീഴിൽ വരുന്ന ആസനങ്ങളെ മൂന്നായി തിരിക്കാം: വാതശമനത്തിനുള്ളവ, വായുവിന്റെ ക്രമക്കേട് പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ളവ, കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ളവ. വാതശമനത്തിനുള്ളവതന്നെ മൂന്നുവിധമുണ്ട് — പാദപവനമുക്താസനം, ഹസ്തപവനമുക്താസനം, ശിരഃപവനമുക്താസനം.

ക്രിയ തുടങ്ങുമ്പോൾ ആദ്യത്തെ രണ്ടു മിനിറ്റു നേരം ശവാസനത്തിൽ കിടക്കുക (ഈ ആസനത്തിൽ, ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും അയവുള്ളതാക്കി നിവർന്നുകിടക്കുകയാണു ചെയ്യുന്നത്). ശരീരം അയവുള്ളതാകാനും, മനസ്സും ശരീരവും സംഘർഷരഹിതമാകാനും ഈ ആസനം അത്യാവശ്യമാണ്.

പവനമുക്താസനം - ഒന്നാം ഭാഗം
(വാതഹാരിയായ ആസനങ്ങൾ)

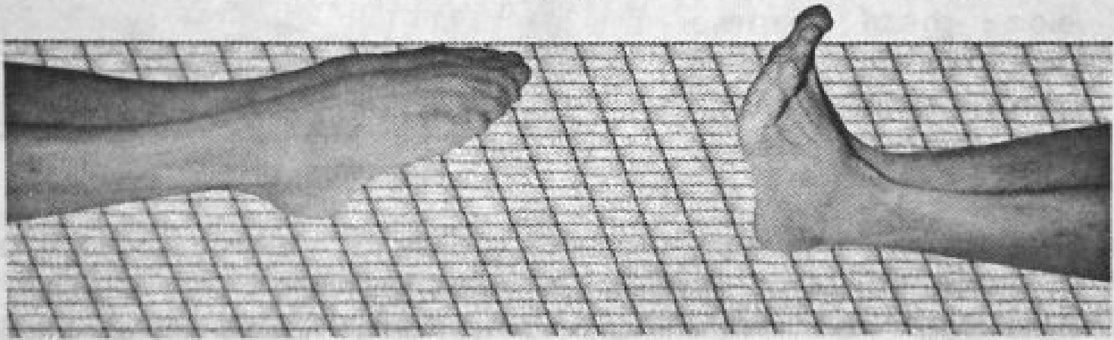
പാദപവനമുക്താസനം

കാൽവിരൽ വളയ്ക്കൽ: കാലുകൾ നിവർത്ത് നേരേ മുന്നോട്ടുവച്ചുകൊണ്ട് ഒരു പായയിൽ ഇരിക്കുക (ഈ ഇരിപ്പിനെ 'ആദ്യനില' എന്നാണ് ഇനി വിശേഷിപ്പിക്കുക). കൈത്തലങ്ങൾ നട്ടെല്ലിനു പിന്നിലായി തറയിൽവച്ച് കൈകളൂന്നിക്കൊണ്ട് പുറകോട്ട് വളയുക. കൈമുട്ടുകൾ വളയ്ക്കാതെ കൈകൾ നേരേ വയ്ക്കണം. കാൽവിരലുകളിൽ ദൃഷ്ടിയൂന്നുക. ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട് കാൽവിരലുകൾ അകത്തേക്കു വളയ്ക്കുക. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് വിരലുകൾ നേരേയാക്കുക. പത്തു തവണ ഇതു ചെയ്യുക. ഇതേപ്രകാരം കാൽവിരലുകൾ പുറത്തേക്കും വളയ്ക്കുക. പാദങ്ങൾ തറയിൽനിന്ന് ഉയർത്തുവാൻ പാടില്ല. ആദ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ഒരു സമയം ഒരു പാദത്തിൽമാത്രം ചെയ്യുക. ക്രമേണ ഇരുപാദങ്ങളിലും ഒരുമിച്ച് ചെയ്യുവാൻ പരിശീലിക്കുക.



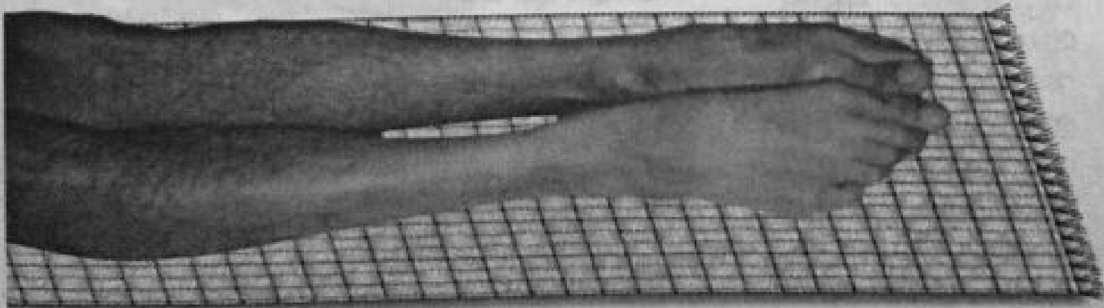
കാൽവിരൽ വളയ്ക്കൽ

കാൽക്കുഴ വളയ്ക്കൽ: ആദ്യനിലയിൽ ഇരുന്നശേഷം പാദങ്ങൾ കണങ്കാലുകളിൽനിന്ന് മുന്നോട്ടും അതിനുശേഷം പിന്നോട്ടും വളയ്ക്കുക. മുമ്പത്തേതുപോലെ ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട് വളയ്ക്കുകയും ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ടുകൊണ്ട് നേരേയാക്കുകയും ചെയ്യുക. പത്തു തവണ വീതം ചെയ്യണം. ആദ്യം ഒരു സമയം ഒരു പാദത്തിൽ മാത്രം ക്രിയ ചെയ്യുക. പിന്നീട് ഇരുപാദങ്ങളിലും ഒരേസമയത്ത് ചെയ്യുക.



കാൽക്കുഴ വളയ്ക്കൽ

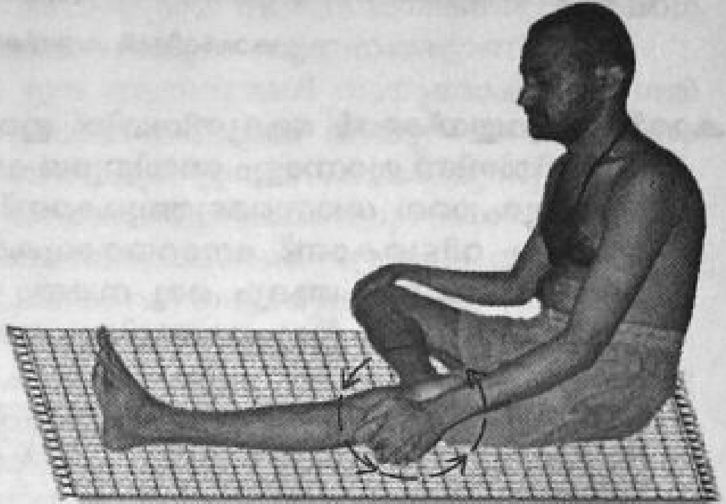
കാൽക്കുഴ–വൃത്തചലനം: ആദ്യനിലയിൽ ഇരുന്നശേഷം പാദങ്ങൾ തമ്മിൽ ഒരടി അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക. വലതുപാദത്തിന്റെ ഉപ്പൂറ്റി തറയിലുറപ്പിച്ച് പാദം വൃത്താകൃതിയിൽ കറക്കുക. പുറത്തേക്കുള്ള പകുതി വൃത്തം, കാൽവിരലുകൾ വളച്ചുകൊണ്ടും ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്തുകൊണ്ടും ചുറ്റിക്കുക. അകത്തേക്കുള്ള പകുതിവൃത്തം, കാൽവിരലുകൾ നേരേയാക്കിക്കൊണ്ട്, ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ടുകൊണ്ട് ചുറ്റി



കാൽക്കുഴ - വൃത്തചലനം

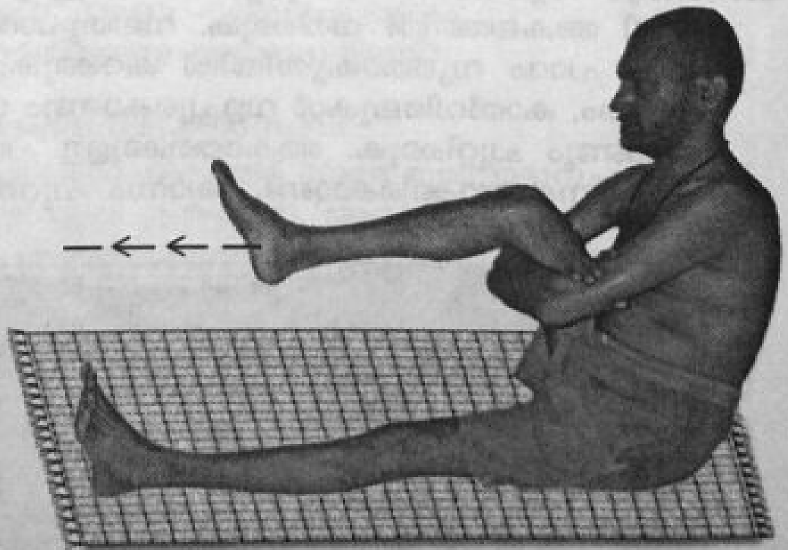
ക്കുക. ഇത് പത്തു തവണ ചെയ്യുക. എതിർദിശയിലും ഇതേപോലെ കണങ്കാൽ ചുറ്റിക്കുക. ഇതും പത്തു തവണ ചെയ്യുക. പിന്നീട് ഇരു പാദങ്ങളിലും ഒന്നിച്ച് ഈ ക്രിയ ചെയ്യുക. ശ്വസനനിയമങ്ങൾ പാലിച്ചു കൊണ്ട് ഈ ക്രിയ ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ സാധാരണഗതി യിൽ ശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് മൊത്തം ക്രിയയും ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

കാൽക്കുഴ താങ്ങിക്കറക്കൽ: ആദ്യനിലയിൽ ഇരിക്കുക. വലതു കണങ്കാൽ ഇടതു തുടയ്ക്കു മുകളിൽ വയ്ക്കുക. വലതു പാദത്തിലെ വിരലുകൾ ഇടതുകൈകൊണ്ട് പിടിക്കുക. കാൽവിരലുകളെ പൊതിഞ്ഞുപിടിച്ച് ഘടികാരദിശയ്ക്കു വിപരീതമായി വൃത്താകൃതിയിൽ ചുറ്റിക്കുക. ഇത് പത്തു തവണ ചെയ്യുക. ഘടികാരദിശയിലും ഇത് ആവർത്തിക്കുക. ഇപ്രകാരം ഇടത് കണങ്കാലിലും ചെയ്യുക. സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിച്ചു കൊണ്ടാണിതു ചെയ്യേണ്ടത്.



കാൽക്കുഴ താങ്ങികറക്കൽ

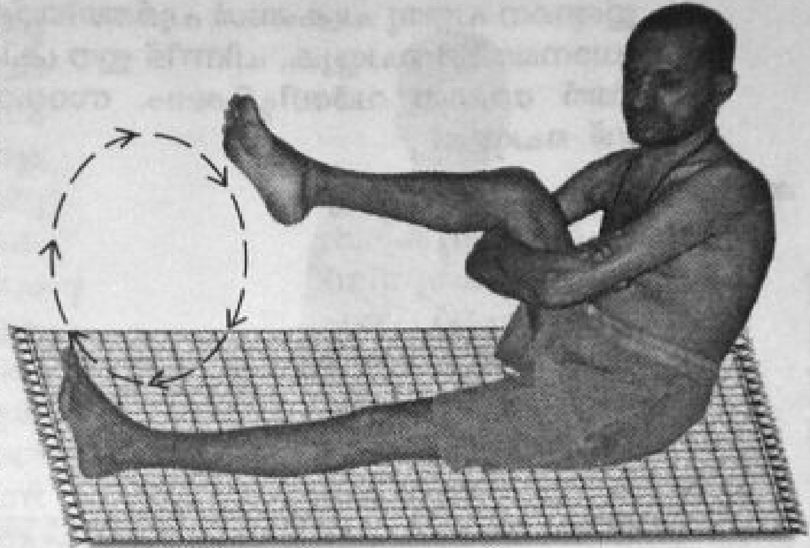
കാൽമുട്ട് വളയ്ക്കൽ: ആദ്യനിലയിൽ ഇരിക്കുക. വലതുകാൽമുട്ട് വളച്ച് തറയിൽനിന്ന് മെല്ലെ ഉയർത്തുക. വലതുതുടയുടെ അടിയിലൂടെ ഇരു കൈകളും കോർത്തുപിടിച്ചുകൊണ്ടുവേണം വലതുകാൽ ഉയർത്തിയെടുക്കുവാൻ. കാൽമുട്ടിനു താഴേക്കുള്ള ഭാഗം നേരെ പിടിച്ച് കാൽ മുന്നോട്ട് വലിച്ചുവയ്ക്കുക. ഉപ്പൂറ്റി തറയിൽ തൊടരുത്. പിന്നീട് കാൽ മുട്ട് വളച്ച് ഉപ്പൂറ്റി വലത് നിതംബത്തിൽ തൊടുക. കാൽ വളച്ചെടുക്കുമ്പോൾ ഉപ്പൂറ്റി തറയിൽ മുട്ടിക്കരുത്. വീണ്ടും കാൽ മുന്നോട്ട്, നേരേ വലിച്ചു പിടിക്കുക. ഇത് പത്തു തവണ ചെയ്യുക. ഇടതുകാലിലും ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. കാൽ നേരേ വലിച്ചുപിടിക്കു മ്പോൾ



കാൽമുട്ട് വളയ്ക്കൽ

ശ്വാസമെടുക്കുകയും നിതംബത്തിൽ ഉപ്പൂറ്റി തൊടുന്നതിന് കാൽ വളയ്ക്കുന്ന നേരം ശ്വാസം വിടുകയും ചെയ്യുക.

കാൽമുട്ട് താങ്ങിക്കറക്കൽ: ആദ്യനിലയിൽ ഇരിക്കുക. ഇടതുതുടയുടെ അടിയിലൂടെ കൈകൾ രണ്ടും ചുറ്റിപ്പിടിച്ച് ചിത്രത്തിലേതുപോലെ കാൽ ഉയർത്തുക. ഇടതുതുട നെഞ്ചിലേക്കു ചേർത്തുപിടിക്കുക. കാൽമുട്ടിനു താഴേക്കുള്ള ഭാഗം തറയ്ക്കു സമാന്തരമായി പിടിച്ച് ആ ഭാഗം വൃത്താകൃതിയിൽ ചുറ്റിക്കുക. ഘടികാരദിശയിലും വിപരീതദിശയിലും പത്തു തവണവീതം ചെയ്യുക. സാധാരണ രീതിയിൽ ശ്വസിച്ചുകൊണ്ടാണ് ഇതു ചെയ്യേണ്ടത്.

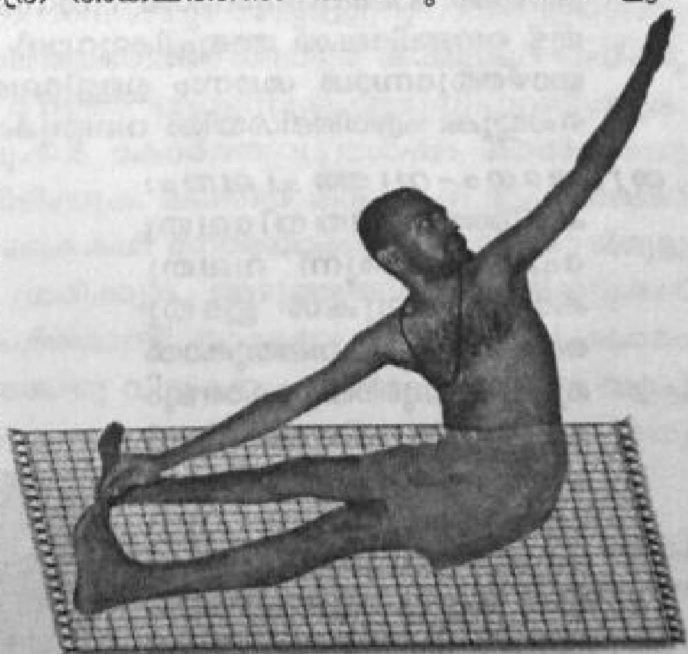


കാൽമുട്ട് താങ്ങിക്കറക്കൽ

ഈ ആസനങ്ങളെല്ലാം കണ്ണുകളടച്ച് മൂലാധാരചക്രത്തിന്മേൽ ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ട് ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാണ്.

ഉടൽ തിരിയ്ക്കൽ (നട്ടെല്ല് തിരിയ്ക്കൽ): ആദ്യനിലയിൽ ഇരുന്നശേഷം കാലുകൾ തമ്മിൽ ആവുന്നത്ര അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക. കൈകളും കാലുകളും നേരേവച്ച് ഇടതുകാലിന്റെ പെരുവിരൽ വലതുകൈകൊണ്ട് പിടിക്കുക. അതേസമയം ഇടതുകൈ ശരീരത്തിനു പിന്നിലായി മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുക. ഇരുകൈകളും ഒരേ നേർരേഖയിലായിരിക്കണം. തല ഇടതുവശത്തേക്കു തിരിച്ച് പുറകിൽ ഉയർത്തിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്ന ഇടതുകൈയുടെ പെരുവിരലിലോ ശരീരത്തിനു പിന്നിലോ ദൃഷ്ടി പതിപ്പിക്കുക.

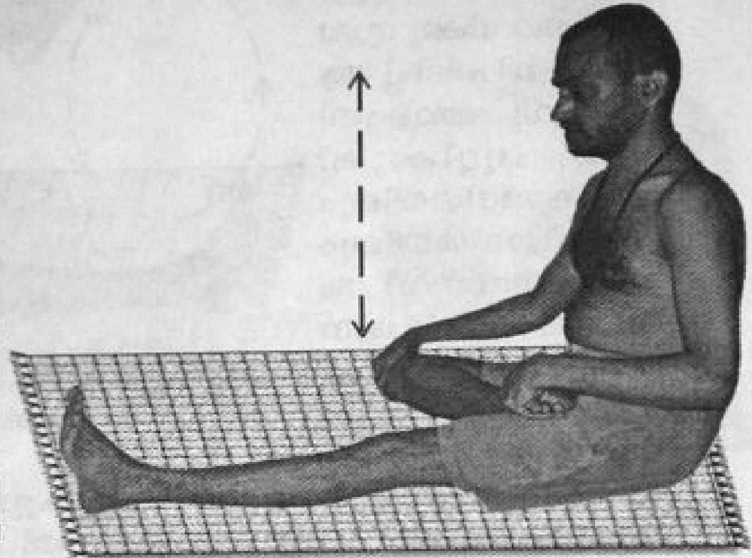
ഈ നിലയിൽ ഏതാനും നിമിഷം ഇരുന്നശേഷം



ഉടൽ തിരിയ്ക്കൽ (നട്ടെല്ല് തിരിക്കൽ)

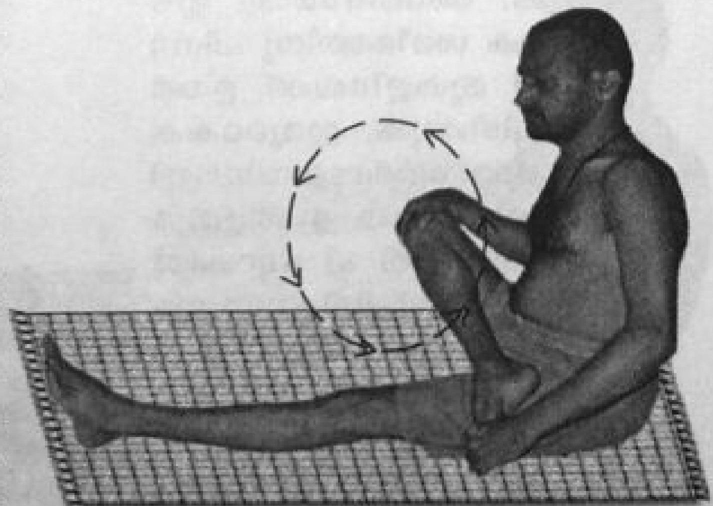
എതിർദിശയിലും ഇതേക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. അതായത് വലതു കാലിന്റെ പെരുവിരലിൽ ഇടതുകൈ തൊട്ടുകൊണ്ട് വലതുകൈ പിന്നോട്ടു നീട്ടി ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുക. തല വലതുഭാഗത്തേക്ക് തിരിച്ച് വലതുകൈയുടെ പെരുവിരലിലോ ശരീരത്തിനു പിന്നിലോ ദൃഷ്ടി പതിപ്പിക്കുക. ഇത്രയും ചെയ്യുമ്പോൾ ഒരു ചക്രം പൂർത്തിയാകും.

ഇങ്ങനെ പത്തു ചക്രങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കുക. ആദ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ സാവധാനത്തിൽ ചെയ്യുക. പിന്നീട് ഈ ക്രിയയിൽ പരിപൂർണത നേടിക്കഴിഞ്ഞ് വേഗത വർദ്ധിപ്പിക്കാം. സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് ചെയ്യുക.



അർദ്ധശലഭാസനം (ഇടുപ്പിന്)

അർദ്ധശലഭാസനം (ഇടുപ്പിന്): വലതുകാൽ, മുട്ടിന്റെ ഭാഗത്തുനിന്ന് പരമാവധി വളച്ച് പാദം ഇടതുതുടയിന്മേൽ വയ്ക്കുക. വലതുപാദം ഇടതുകൈക്കുള്ളിൽ പിടിക്കുക. വലതുകാലിന്റെ പേശികൾ അയച്ച് വലതുകൈകൊണ്ട് വലതു കാൽമുട്ടിൽ പിടിക്കുക. കാൽമുട്ട് ഒരു ശലഭത്തിന്റെ ചിറകുകൾപോലെ മുകളിലേക്കും താഴേക്കും ചലിപ്പിക്കുക. മുകളിലേക്ക് ചലിപ്പിക്കുമ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ടുകൊണ്ട് കാൽമുട്ട് നെഞ്ചിലേക്ക് അടുപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. കാൽമുട്ട് തറയിലേക്ക് താഴ്ത്തുമ്പോൾ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുക. ഇത് പത്തു തവണ ചെയ്യുക. എതിർദിശയിൽ വലതുകാൽമുട്ടിലും ഈ ക്രിയ ചെയ്യുക.

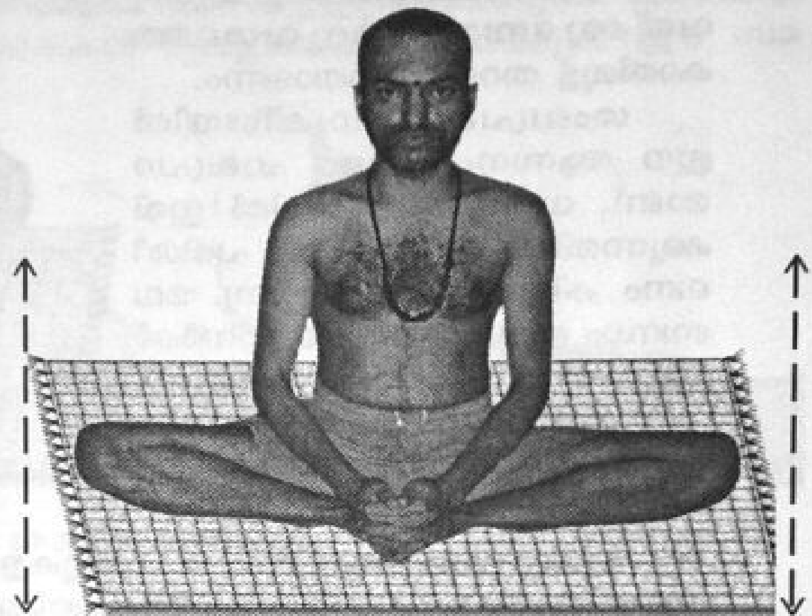


തുടഭാഗം - വൃത്തചലനം

തുടഭാഗം-വൃത്തചലനം: കഴിഞ്ഞ ക്രിയയിലേതുപോലെ ഇരുന്ന് വലതു കാൽവിരലുകൾ ഇടതു കൈകൊണ്ടും വലതുകാൽമുട്ട് വലതുകൈ കൊണ്ടും പിടിക്കുക. കാൽമുട്ടിന്റെ ഭാഗം കൊണ്ട് വലതുകാൽ വൃത്താകൃതിയിൽ ചുറ്റിക്കുക. ക്രമേണ വൃത്തപരിധി കൂട്ടുക. ഘടികാരദിശയിലും എതിർദിശയിലും പത്തുതവണവീതം ഇതു

ചെയ്യുക. ഇടതുകാലിലും വിപരീതദിശയിൽ ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിച്ചുകൊണ്ടാണിതു ചെയ്യേണ്ടത്.

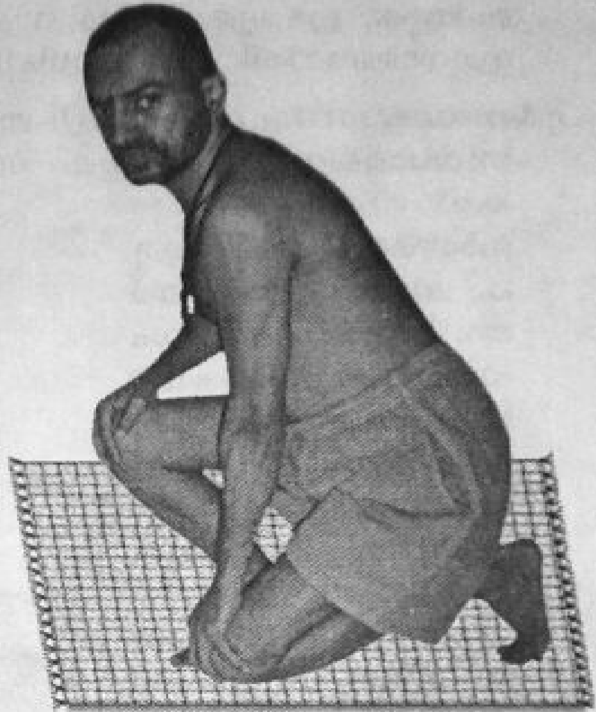
പൂർണശലഭാസനം (ഇടുപ്പിന്): തുടക്കക്കാർക്ക് : കാലുകൾ ചിത്രത്തിലേതുപോലെവച്ച് ഇരിക്കുക. ശലഭം ചിറകടിക്കുംപോലെ കാൽമുട്ടുകൾ മുകളിലേക്കും താഴേക്കും ചലിപ്പിക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ ഉയർത്തുമ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുകയും തറയിലേക്കു താഴ്ത്തുമ്പോൾ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുകയും ചെയ്യണം. കുനിയുകയോ ശിരസ് തറയിൽ തൊടുകയോ ചെയ്യരുത്. ആരംഭക്കാർ കാൽമുട്ടുകൾ കൈകൊണ്ട് പിടിച്ച് താഴ്ത്തുകയും ഉയർത്തുകയും ചെയ്താൽ ക്രിയ എളുപ്പമാകും. എപ്പോഴും നിവർന്നുതന്നെ ഇരിക്കുക. പതിനഞ്ചു തവണയെങ്കിലും ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക.



പൂർണശലഭാസനം (ഇടുപ്പിന്)

പരിശീലനം കിട്ടിയവർക്ക്: ചിത്രത്തിലേതുപോലെ ഇരുപാദങ്ങളുടെയും ഉൾവശം പരസ്പരം ചേർന്നിരിക്കത്തക്കരീതിയിൽ കാലുകൾ വയ്ക്കുക. ഉപ്പൂറ്റികൾ ശരീരത്തിനു നേർക്ക് ആവുന്നത്ര അടുപ്പിച്ചുവയ്ക്കുക. ഇരുകൈകളിലെയും വിരലുകൾ കോർത്തുവച്ചശേഷം കാൽവിരലുകളെ ഒരുമിച്ച് പൊതിഞ്ഞുപിടിക്കുക. മടക്കിയ കാലുകൾ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക. ഈ സമയത്ത് കൈകൾ നേരേയാക്കിക്കൊണ്ട് കാൽമുട്ടുകൾ തമ്മിൽ തൊടുന്നതിന് ശ്രമിക്കുക. അടുത്തതായി കാൽമുട്ടുകൾ അതതുവശത്തെ കൈമുട്ടുകൾകൊണ്ട് താഴേക്കു തള്ളുക. ഇപ്രകാരം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുകയും ശരീരം മുന്നോട്ടു വളച്ച് നെറ്റി തറയിൽ തൊടുകയും ചെയ്യുക. പത്തുപതിനഞ്ചു തവണ ഇതു ചെയ്യുക.

കാകനടത്തം: ഇരുകാലിന്റെയും വിരലുകളിലൂന്നി, മുട്ടു നന്നായി വളച്ച് കണങ്കാലിന്റെ പിൻവശത്തേക്ക് തുടയും പൃഷ്ഠവും അമർന്നിരിക്കുന്ന രീതിയിലിരിക്കുക. കൈത്തലങ്ങൾ കാൽമുട്ടുകളിൽ വയ്ക്കുക. ഈ നിലയിൽ മുന്നോട്ടു നടക്കുന്നത് കാക്കയുടെ നടത്തത്തിനു സമാന


കാകനടത്തം

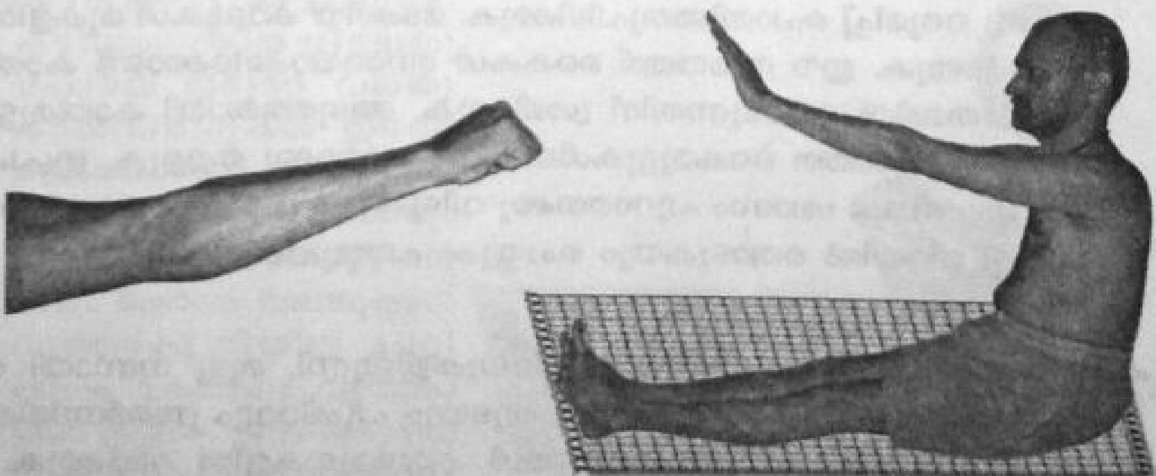
മാണ്. നടക്കേണ്ടവിധം ഇങ്ങനെ യാണ്: ഇടതുകാൽമുട്ട് താഴ്ത്തി തറയിൽ വയ്ക്കുക. വലതു കാൽപ്പാദം ഉയർത്തി മുന്നോട്ടെ ടുത്ത് ഇടതുകാൽമുട്ടിനു സമീപം വയ്ക്കുക. ഓരോ കാലിലും ചുവടു വയ്ക്കുമ്പോൾ മറുവശത്തെ കാൽമുട്ട് തറയിൽ തൊടണം.

ശംഖപ്രക്ഷാളനക്രിയയിൽ ഈ ആസനം വളരെ ഫലപ്രദ മാണ്. ധ്യാനാസനങ്ങളിൽ ഇരി ക്കുന്നതിന് പാദങ്ങൾക്കു പരിശീ ലനം കിട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. മല ബന്ധം മൂലം വിഷമിക്കുന്നവർക്ക് ഈ ക്രിയ പ്രയോജനപ്രദമാണ്. ജലപാനത്തിനുശേഷം ഈ ആസ നം ചെയ്താൽ മലബന്ധം നീങ്ങി ക്കിട്ടും.

മേല്പറഞ്ഞ ആസനങ്ങൾ കണ്ണുകളടച്ച് സ്വാധിഷ്ഠാന ചക്രത്തി ന്മേൽ ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ട് ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ ഫലപ്രദ മാണ്.

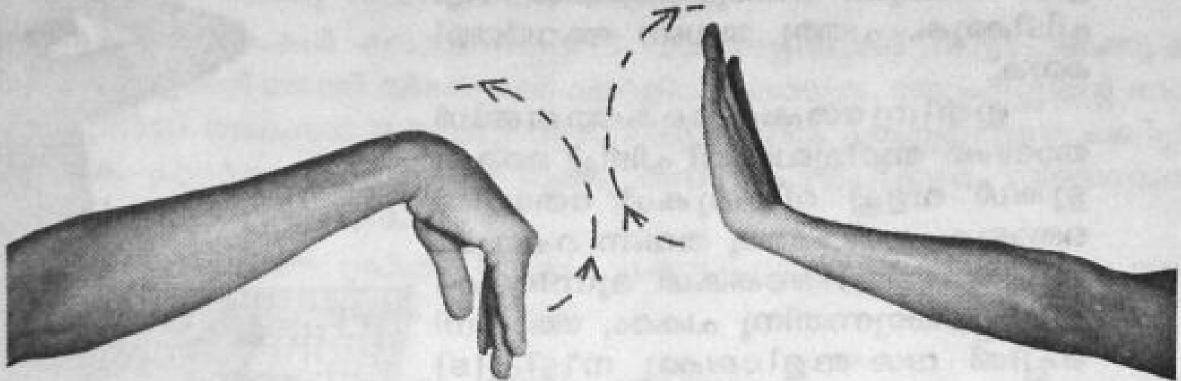
ഹസ്തപവനമുക്താസനം
(വായുകോപമകറ്റാൻ—വാതഹാരിയായ ഹസ്താസനങ്ങൾ)

മുഷ്ടി ചുരുട്ടൽ: ആദ്യനിലയിൽ ഇരിക്കുക: കൈകൾ തോൾനിരപ്പിൽ ശരീ രത്തിനു മുന്നിലായി നീട്ടിപ്പിടിക്കുക. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് വിര ലുകൾ ദൃഢമാകത്തക്കവിധം മുറുകെ വലിച്ചുപിടിക്കുക. വിരലുകൾ


മുഷ്ടിചുരുട്ടൽ

മടക്കി മുഷ്ടി മുറുകെ ചുരുട്ടിപ്പിടിക്കുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്കെടുത്തുകൊണ്ട് വിരലുകളയച്ച് മുഷ്ടി നിവർത്തുക. ഇത് പത്തു തവണ ചെയ്യുക.

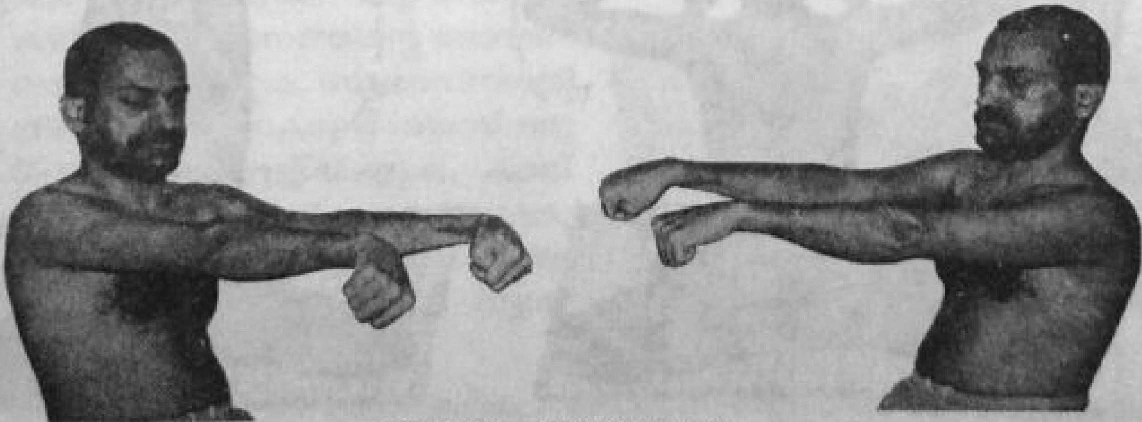
കൈക്കുഴ വളയ്ക്കൽ: കഴിഞ്ഞ ആസനത്തിന്റെ ആരംഭനിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. കൈത്തലങ്ങൾ താഴേക്കാക്കി കൈകൾ നേരേ മുന്നിലേക്ക് തോൾനിരപ്പിൽ നീട്ടിപ്പിടിക്കുക. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് കണങ്കൈയുടെ ഭാഗത്തുനിന്ന് കൈകൾ മുകളിലേക്ക് വളയ്ക്കുക. ഈ സമ



കൈക്കുഴ വളയ്ക്കൽ

യത്ത് കൈത്തലങ്ങൾ മുന്നോട്ട് അഭിമുഖമായിരിക്കും. കൈത്തലങ്ങൾകൊണ്ട് ഏതെങ്കിലും വസ്തുവിനെ അമർത്തിത്തള്ളുന്ന വിധത്തിൽ കൈകളിൽ ബലം പ്രയോഗിക്കുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്കെടുത്ത് കണങ്കൈയുടെ ഭാഗത്തുനിന്ന് കൈകൾ താഴേക്കു വളയ്ക്കുക. വിരലുകൾ താഴേക്ക് ചൂണ്ടുന്ന രീതിയിലും കൈത്തലങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് അഭിമുഖമായ രീതിയിലുമായിരിക്കണം. പിന്നീട് കൈകൾ അയയ്ക്കുക. ഇത് പത്തു തവണ ചെയ്യുക.

കൈക്കുഴ - വൃത്തചലനം: ഒരു കൈമാത്രം തോൾനിരപ്പിൽ മുമ്പോട്ടു നീട്ടിപ്പിടിക്കുക. മുഷ്ടി ചുരുട്ടിപ്പിടിച്ച് കണങ്കൈയുടെ ഭാഗത്തുനിന്ന് ഘടികാരദിശയിലും എതിർദിശയിലും പത്തു തവണവീതം വട്ടം തിരിക്കുക.



കൈക്കുഴ - വൃത്തചലനം

മറുകൈയിലും ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക. പിന്നീട് ഇരുകൈകളിലും ഒരുമിച്ച് ചെയ്യുക. ക്രിയയിലുടനീളം സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിക്കുക.

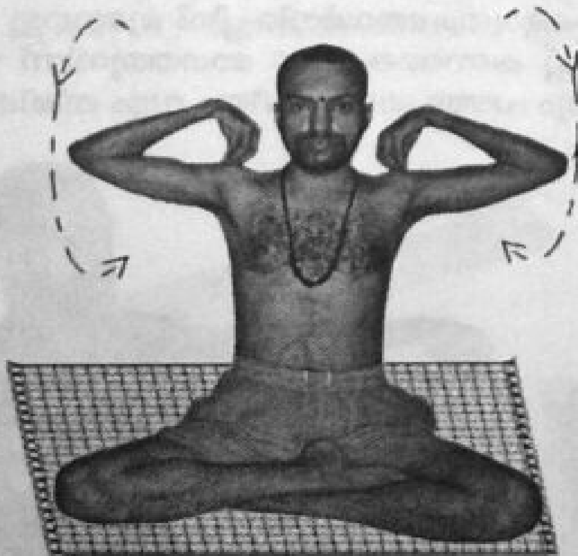
കൈമുട്ട് വളയ്ക്കൽ: മുഷ്ടി തുറന്ന് കൈകൾ തോൾനിരപ്പിൽ മുകളിലേക്ക് നീട്ടിപ്പിടിക്കുക. കൈത്തലങ്ങൾ മുകളിലേക്ക് അഭിമുഖമായി പിടിക്കണം. സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് കൈമുട്ടിന്റെ ഭാഗത്തു നിന്ന് കൈകൾ വളച്ച് വിരലുകൾ തോളിൽ തൊടുക. വീണ്ടും കൈകൾ നീട്ടിപ്പിടിക്കുക. പത്തു തവണ ആവർത്തിക്കുക.

ഇതിനുശേഷം കൈത്തലങ്ങൾ താഴേക്ക് അഭിമുഖമായി പിടിച്ച് കൈമുട്ടുകൾ വളച്ച് വിരലുകൾ തോളിൽ തൊടുക. ഇത് പത്തു തവണ ചെയ്യുക. അടുത്തതായി കൈകൾ മുന്നിലേക്ക് നീട്ടിപ്പിടിക്കുന്നതിനു പകരം, തോൾനിരപ്പിൽ വശങ്ങളിലേക്കു നീട്ടിപ്പിടിക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ വളച്ച് വിരലുകൾ തോളിൽ തൊടുക. കൈത്തലങ്ങൾ മുകളിലേക്കും താഴേക്കും അഭിമുഖമാക്കി വച്ച് രണ്ടു രീതിയിലും പത്തു തവണ വീതം ഈ ക്രിയ ചെയ്യുക.

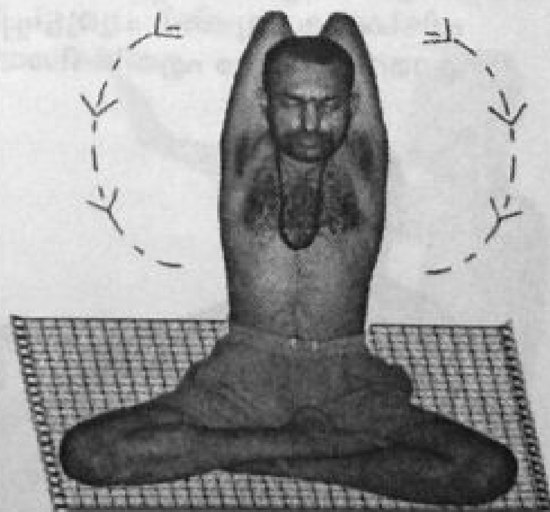


കൈമുട്ട് വളയ്ക്കൽ

തോൾ - വൃത്തചലനം: ആദ്യനിലയിൽ ഇരുന്ന് കൈകൾ നേരേ മുന്നിലേക്ക് തോൾനിരപ്പിൽ നീട്ടിപ്പിടിക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ മടക്കി വിരലുകൾ തോളിൽ തൊടുക. ശ്വാസം ആഴത്തിൽ ഉള്ളിലേക്കെടുത്തുകൊണ്ട് മടക്കിയ കൈമുട്ടുകൾ മുകളിലേക്കു കൊണ്ടുവരിക. കൈകൾ കാതു



തോൾ വൃത്തചലനം 1



തോൾ വൃത്തചലനം 2

കളെ ഏകദേശം തൊടത്തക്കവിധം ഉയർത്തണം. പിന്നീട് കൈകൾ മടങ്ങിയപടിതന്നെ വശങ്ങളിലേക്കു തുറക്കുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ടുകൊണ്ട്, മടക്കിയ കൈകൾ താഴേക്കു കൊണ്ടുവരിക. കൈയുടെ മുട്ടുവരെയുള്ള മുകൾഭാഗം ശരീരത്തിന്റെ വശങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കത്തക്കവിധം താഴ്ത്തുക. കൈകൾ വീണ്ടും പഴയപടി വയ്ക്കുക. കൈകൾ ശരീരത്തിനു മുൻഭാഗത്തെത്തുമ്പോൾ കൈമുട്ടുകൾ പരസ്പരം സ്പർശിക്കത്തക്കവിധം ചുറ്റിക്കുക. ഘടികാരദിശയിലും വിപരീത ദിശയിലും പത്തു തവണവീതം ചെയ്യുക.

തുടർക്രിയ: കൈകൾ തോൾനിരപ്പിൽ വശങ്ങളിലേക്ക് നീട്ടിപ്പിടിക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ മടക്കി വിരലുകൾ തോളിൽ തൊടുക. തോളെല്ലിന്റെ ഭാഗത്തുനിന്ന് കൈകൾ മുമ്പോട്ട് വൃത്താകൃതിയിൽ പത്തുതവണ ചലിപ്പിക്കുക. പുറകോട്ടും ഇങ്ങനെ പത്തു തവണ ചലിപ്പിക്കുക. സാധാരണ രീതിയിൽ ശ്വസിക്കുക.

മേല്പറഞ്ഞ ക്രിയകളെല്ലാം കണ്ണുകളടച്ച് അനാഹതചക്രത്തിന്മേൽ ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ട് ചെയ്യുക.

ശിരഃപവനമുക്താസനം
(വാതഹാരിയായ ശിരോകണ്ഠാസനങ്ങൾ)

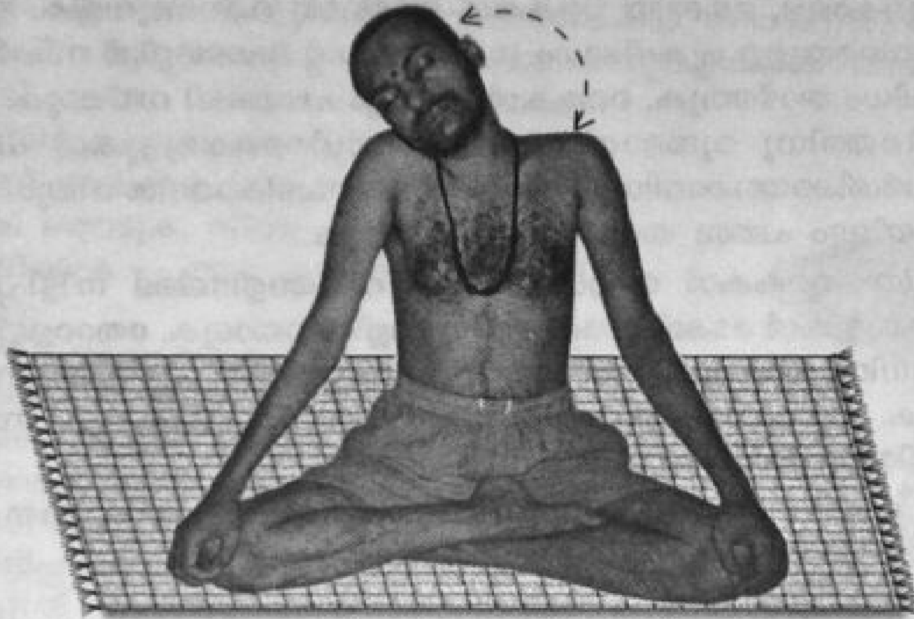
കഴുത്ത് മുന്നോട്ടു വളയ്ക്കൽ: ആദ്യനിലയിൽ ഇരിക്കുക. രണ്ടു കൈമുട്ടുകളും അതതുവശത്തെ തുടയിൽ വയ്ക്കുക. വിരലുകൾ അയച്ചുപിടിക്കുക. പതുക്കെ ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ടുകൊണ്ട് ശിരസ്സ് കഴുത്തിന്റെ ഭാഗത്തുനിന്ന് മുന്നോട്ടു കുനിക്കുക. താടി നെഞ്ചിൻമേൽ സ്പർശിക്കുംവിധം കുനിയണം. പിന്നീട് ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്തുകൊണ്ട് ശിരസ് ആവുന്നത്ര പിന്നിലേക്ക് വളയ്ക്കുക. ഇങ്ങനെ പത്തു തവണ ചെയ്യുക.


കഴുത്ത് മുന്നോട്ടു വളയ്ക്കൽ

കഴുത്ത് വശത്തേക്ക് വളയ്ക്കൽ: കഴിഞ്ഞ ആസനത്തിന്റെ അതേനിലയിൽ ഇരിക്കുക. സാധാരണഗതിയിൽ ശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് ശിരസ് ഒരു വശത്തേക്കു വളയ്ക്കുക. കാത് തോളിൽ സ്പർശിക്കണം. വലതു വശത്തേക്കും ഇടതുവശത്തേക്കും പത്തുതവണവീതം വളയ്ക്കുക.

തുടർക്രിയ: ശിരസ് നേരെയാക്കുക. സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് ശിരസ് വലതുവശത്തേക്ക് തിരിച്ച് പുറകോട്ടു നോക്കുക. ഇടതുവശ

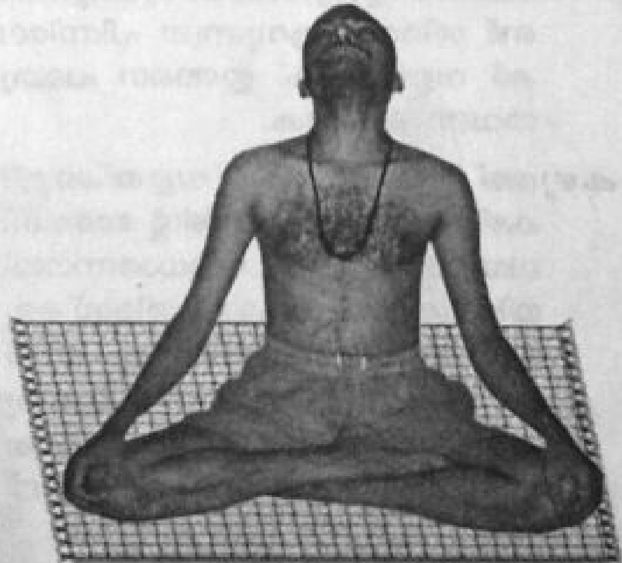
ത്തേക്കു തിരിച്ചുകൊണ്ടും ഇങ്ങനെ ചെയ്യുക. പിന്നീട് ശിരസ് ഓരോ വശത്തേക്കും പത്തു തവണവീതം തിരിക്കുക.



കഴുത്ത് വശത്തേക്ക് വളയ്ക്കൽ

കഴുത്ത് - വൃത്തചലനം: കഴിഞ്ഞ ആസനത്തിന്റെ അതേനിലയിൽ ഇരിക്കുക. ശരീരം പൂർണമായി അയച്ച് ശിരസ്സ് സാവധാനം വൃത്താകൃതിയിൽ ചുറ്റിക്കുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ടുകൊണ്ട് ശിരസ് മുൻപോട്ട് അല്പം ഉയർത്തുക. കാത് തോളിൽ തൊടത്തക്കവിധം വലതുവശത്തേക്ക് ശിരസ് തിരിക്കുക. ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട് പിന്നിലേക്കും, അവിടെനിന്ന് ഇടതുവശത്തേക്കും ശിരസ് ചുറ്റിക്കുക. ഇടതു കാത് ഇടതുതോളിൽ തൊടണം. ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ടുകൊണ്ട് ശിരസ് മുന്നോട്ടുതിരിച്ച് താടി നെഞ്ചിൽ മുട്ടിക്കുക. ശിരസ് മുന്നോട്ടു തിരിക്കുമ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുകയും പിന്നിലേക്കു തിരിക്കുമ്പോൾ ശ്വാസമെടുക്കുകയുമാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. പത്തു തവണ ചെയ്യുക. എതിർദിശയിലും പത്തു തവണ ചെയ്യുക.

കണ്ഠാസനങ്ങളെല്ലാം കണ്ണുകളടച്ച് പുരികങ്ങൾക്കു മധ്യേ ആജ്ഞാചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിച്ച് ചെയ്യണം.

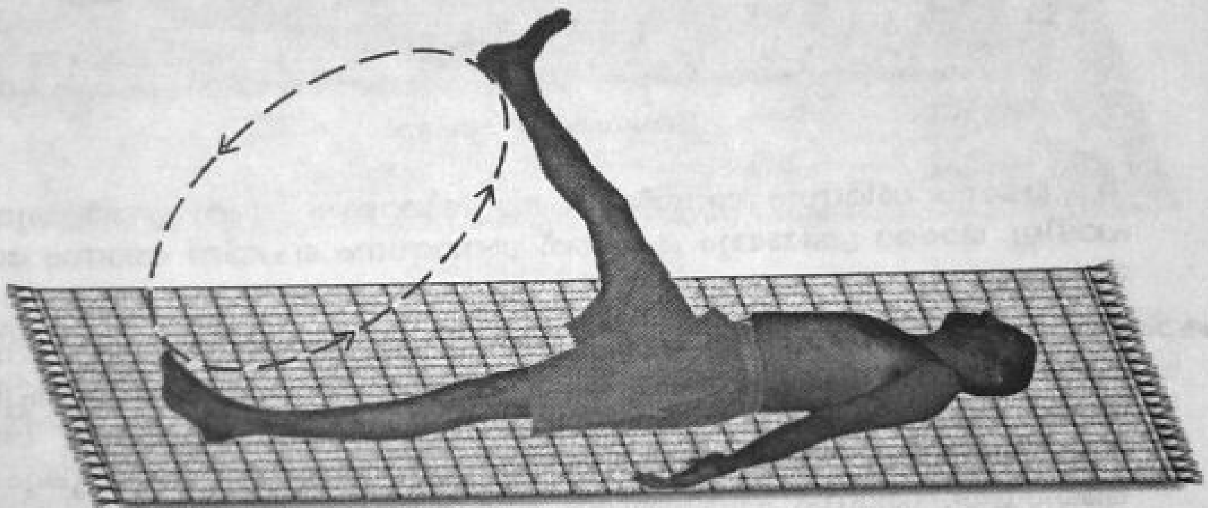


കഴുത്ത് - വൃത്തചലനം

പവനമുക്താസനം - രണ്ടാം ഭാഗം
(വായു പുറന്തള്ളുന്നതിന്)

ഗുണങ്ങൾ: മലബന്ധം, ദഹനക്കേട്, നാഡികളുടെയും പേശികളുടെയും പ്രശ്നങ്ങൾ, ശരീരവേദന എന്നിവയുള്ളവർക്ക് ഈ ആസനങ്ങൾ ഫലപ്രദമാണ്. ഈ ആസനങ്ങൾ ശരീരത്തെ വിഷമമേറിയ ആസനങ്ങൾ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിന് പ്രാപ്തമാക്കും. ശവാസനം ചെയ്തുകൊണ്ട് ശരീരം സ്വസ്ഥമാക്കിയശേഷം ഈ ആസനങ്ങൾ ചെയ്യുക.

കാൽ - വൃത്തചലനം: കാലുകൾ നേരേവച്ച് മലർന്നു കിടക്കുക. കൈകൾ ശരീരത്തിനിരുവശവും വയ്ക്കുക. കൈത്തലങ്ങൾ തറയിലമർത്തി വലതുകാൽ വളയ്ക്കാതെ ഉയർത്തുക. ആകാവുന്നത്ര ഉയർത്തിയ ശേഷം

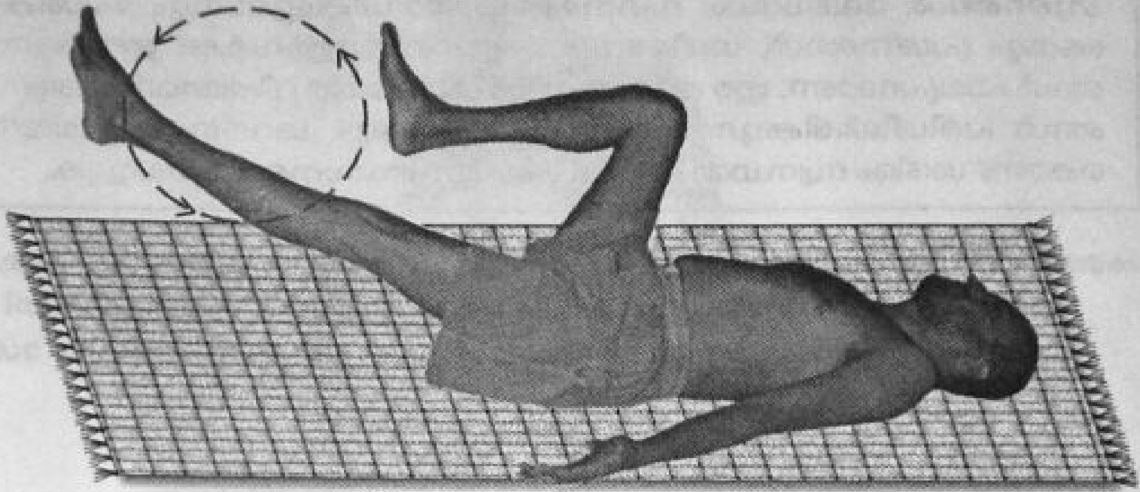


കാൽ - വൃത്തചലനം

ഇടുപ്പിന്റെ ഭാഗത്തുനിന്ന് കാൽ വട്ടംകറക്കുക. കാൽ വളയ്ക്കുകയോ തറയിൽ തൊടുകയോ അരുത്. ഘടികാരദിശയിലും എതിർദിശയിലും പത്തു തവണവീതം ചെയ്യുക. ഇടതുകാലിലും ഈ ക്രിയ ചെയ്യുക. ഒരു കാലിൽ ചെയ്തശേഷം കുറച്ചുനിമിഷം വിശ്രമിച്ചിട്ടു വേണം അടുത്തകാലിൽ ക്രിയ ചെയ്യുവാൻ. വൃത്താകൃതിയിൽ കാൽ ഉയർത്തുമ്പോൾ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുത്ത് അല്പസമയം പിടിച്ചുവയ്ക്കുക. കാൽ താഴ്ത്തുന്നതിനൊപ്പം ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുക.

സൈക്കിൾ ചവിട്ടൽ: മലർന്നുകിടക്കുക. വലതുകാൽ ഉയർത്തി കാൽമുട്ടിന്റെ ഭാഗത്തുനിന്ന് വളച്ച് ഉദരത്തിലേക്ക് കാൽമുട്ട് അടുപ്പിക്കുക. കാൽ വലിച്ചുപിടിച്ച് സൈക്കിൾ ചവിട്ടുന്നതുപോലെ ചലിപ്പിക്കുക. രണ്ടു ദിശകളിലും പത്തു തവണവീതം ചെയ്യുക. ഇടതുകാലിലും ഈ ക്രിയ ചെയ്യുക. പിന്നീട് ഇരുകാലുകളും ഒന്നിനു പിറകെ ഒന്നായി മാറിമാറി ചലിപ്പിക്കുക. പിന്നീട് കാലുകൾ ചേർത്തുവച്ച് ഒരേപോലെ രണ്ടു

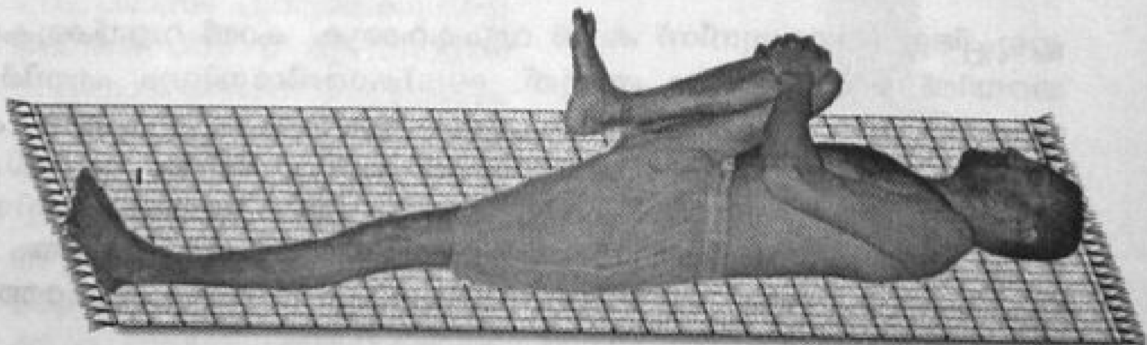
കാലുകളും ഒന്നിച്ച് ചലിപ്പിക്കുക. ഈ ക്രിയയിലുടനീളം സാധാരണ രീതിയിൽ ശ്വസിക്കുക.



സൈക്കിൾ ചവിട്ടൽ

ഉടലും ശിരസ്സും തറയിൽ തൊട്ടിരിക്കണം. അവ ഉയർത്തുവാൻ പാടില്ല. ഓരോ ക്രിയയും കഴിഞ്ഞ് ശവാസനം ചെയ്ത് ശ്വാസം നേരേ യാക്കുക.

കാൽമടക്കൽ: മലർന്നുകിടക്കുക. വലതുകാൽ മടക്കി കാൽമുട്ട് നെഞ്ചി ലേക്കു കൊണ്ടുവരിക. രണ്ടു കൈകളുടെയും വിരലുകൾ കൂട്ടിപ്പിടിച്ച് അവ വലതുകാൽമുട്ടിൽ വയ്ക്കുക. ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക. ശ്വാസ കോശങ്ങളിലെ വായു പൂർണമായും പുറന്തള്ളുക. ബാഹ്യകുംഭകം അതായത്, ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ട് വീണ്ടും ഉള്ളിലേക്കെടുക്കാതെ



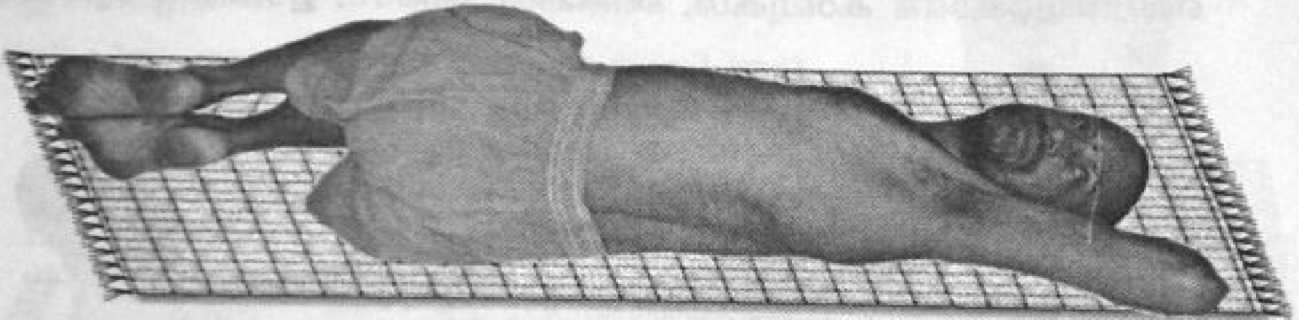
കാൽ മടക്കൽ

അതേപടി തുടരുന്ന ക്രിയ ചെയ്യുക. ഇതിന് ശ്വാസമടക്കം എന്നു പറ യുന്നു. വലതുകാൽ ഉയർത്തി, ചേർത്തുപിടിച്ച കൈത്തലങ്ങൾകൊണ്ട് വലതുകാൽമുട്ട് മുഖത്തേക്കടുപ്പിച്ച് നാസികയിൽ തൊടുവിക്കുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ തല ഉയർത്തിപ്പിടിക്കാം. ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെ ടുത്തുകൊണ്ട് തല താഴ്ത്തി കാലുകൾ നേരേയാക്കി തറയിൽവച്ച്

വിശ്രമിക്കുക. ശരീരം സ്വസ്ഥമാക്കുക. ഇങ്ങനെ പത്തു തവണ ചെയ്യുക. ഇടതുകാലിലും ഈ ക്രിയ ചെയ്യുക. പിന്നീട് രണ്ടുകാലുകളിലും ഒരുമിച്ചു ചെയ്യുക. ഇതിന് പൂർണപവനമുക്താസനം എന്നു പറയുന്നു.

ഗുണങ്ങൾ: ഉദരരോഗങ്ങളും മലബന്ധവും പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നു.

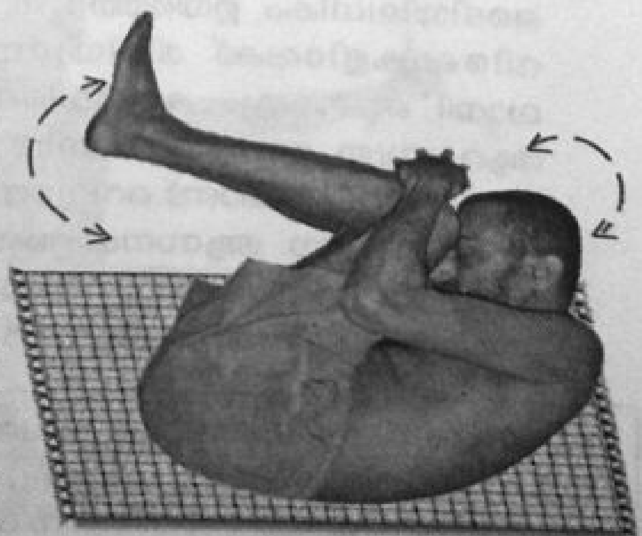
വശത്തേക്ക് ഉരുളൽ: മലർന്നുകിടക്കുക. രണ്ടു കാലുകളുടെയും മുട്ടിന്റെ ഭാഗം മടക്കി കാൽമുട്ടുകൾ ഉയർത്തിക്കൊണ്ടുവന്ന് നെഞ്ചിൽ മുട്ടിക്കുക. ഇരുകൈകളിലെയും വിരലുകൾ കോർത്തുപിടിച്ച് ശിരസ്സിനു പിന്നിലായി വയ്ക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ തറയിൽ തൊട്ടിരിക്കണം. ഈ



വശത്തേക്ക് ഉരുളൽ

നിലയിൽ വശങ്ങളിലേക്ക് ഉരുളുക. കാൽമുട്ടുകൾ തറയിൽ തൊടണം. പാദങ്ങളോ കാൽവിരലുകളോ തറയിൽ തൊടുവാൻ പാടില്ല. ഉടലിന്റെ മുകൾഭാഗം നേരേയാക്കി വച്ച്, അരക്കെട്ടിന്റെ ഭാഗംകൊണ്ടുവേണം വശങ്ങളിലേക്ക് ഉരുളുവാൻ. കൈമുട്ടുകൾ തറയിൽ തൊടണം. വലതുവശത്തേക്ക് ഉരുളുമ്പോൾ, കോർത്ത കൈകൾക്കുള്ളിലെ ശിരസ് ഇടതുവശത്തേക്കു തിരിക്കുക. ഓരോ വശത്തേക്കും പത്തു തവണ വീതം ഉരുളുക. വശത്തേക്ക് ഉരുളുമ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തുവിടുകയും തിരിച്ച് നേരേയുള്ള നിലയിലേക്കു വരുമ്പോൾ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുകയും ചെയ്യുക. അല്ലെങ്കിൽ സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിച്ചുകൊണ്ടും ക്രിയ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

തൊട്ടിലാട്ടം: നിതംബഭാഗം നിലത്തമർത്തി ഇരുന്ന് കാലുകൾ രണ്ടും ചേർത്തുവയ്ക്കുക. മടക്കിയ കാലുകളെ കൈകൾകൊണ്ട് മുറുകെ ചുറ്റിപ്പിടിക്കുക. പതുക്കെ പിന്നിലേക്ക് ചെരിഞ്ഞ് നട്ടെല്ലൂന്നി കിടക്കുന്ന നിലയിലെത്തുക; വീണ്ടും കുത്തിയിരിക്കുന്ന നിലയിലേക്കു

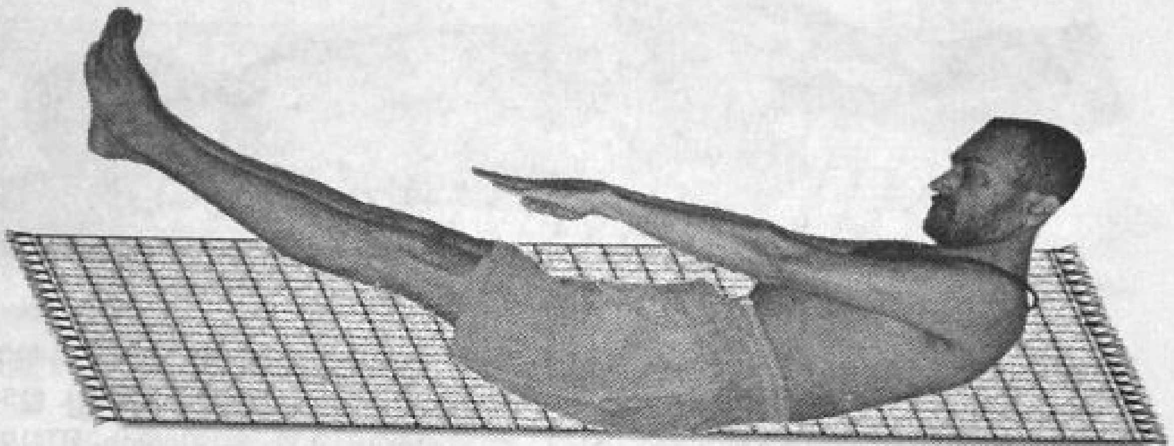


തൊട്ടിലാട്ടം

വരിക. തൊട്ടിലാട്ടുംപോലെ ഉരുണ്ട് മാറിമാറി ഇരുനിലകളിലേക്കും ചലിക്കുക. ഇങ്ങനെ പത്തു തവണ ചെയ്യുക.

മുൻകരുതലുകൾ: ശൂന്യമായ തറയിലോ, കനംകുറഞ്ഞ പായയിലോ നിവർത്തിവിരിച്ച പുതപ്പിന്മേലോ ഇരുന്ന് ഈ ആസനം ചെയ്യരുത്. പലതായി മടക്കിയ പുതപ്പിന്മേൽ ഇരുന്നുവേണം ചെയ്യുവാൻ. പുറം, അരഭാഗം, നിതംബങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് ഇതുമൂലം ഒരു ഉഴിച്ചിലിന്റെ ഫലം ലഭിക്കുന്നു. പിന്നിലേക്ക് ഉരുളുമ്പോൾ ശിരസ്സ് തറയിൽ മുട്ടരുത്. നട്ടെല്ലിനു പ്രശ്നങ്ങളുള്ളവർ ഈ ആസനം ചെയ്യരുത്.

നൗകാസനം: മലർന്ന്, കാലുകൾ അടുപ്പിച്ച് കിടക്കുക. ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട് കാലുകൾ, കൈകൾ, ശിരസ്, ഉടലിന്റെ മുകൾഭാഗം



നൗകാസനം

എന്നിവ ഉയർത്തുക. കൈവിരലുകൾകൊണ്ട് പാദങ്ങളെ തൊടുവാൻ ശ്രമിക്കുന്ന വിധത്തിൽ വേണം ഉയർത്തുവാൻ. ശിരസ് തറയിൽനിന്ന് ഒരടിയിലധികം ഉയർത്തരുത്. കൈകളിലൂടെ നോക്കിക്കൊണ്ട് കാൽവിരലുകളിലേക്ക് മിഴിയൂന്നുവാൻ സാധിക്കുംവിധം ഒരേ നിരപ്പിലായി കൈകളും കാൽവിരലുകളും വയ്ക്കുക. ശ്വാസമെടുക്കാതെ, ആവുന്നത്ര നേരം ഈ നില തുടരുക. അതിനുശേഷം ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ടുകൊണ്ട് വെറുതെ കിടക്കുക. ശരീരം പൂർണമായും സ്വസ്ഥമാക്കുക. ഈ ആസനം അഞ്ചു തവണ ചെയ്യണം. കാലുകളും ഉടലിനു മുകൾഭാഗവും ഉയർത്തിയനിലയിൽ വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഉദരപേശികൾ വിറയ്ക്കുവാൻ തുടങ്ങുംവരെ ആ നില തുടരരുത്.

ഗുണങ്ങൾ: നാഡികൾക്കു ബലക്കുറവ്, സംഘർഷം എന്നിവയുള്ളവർക്ക് ഈ ആസനം ഉപകാരപ്രദമാണ്. ഈ ആസനങ്ങളെല്ലാം കണ്ണുകളടച്ച് മണിപൂരചക്രത്തിന്മേൽ ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ട് ചെയ്യുക.

പവനമുക്താസനം - മൂന്നാം ഭാഗം
(വാതമുക്തിക്കുള്ള ആസനങ്ങൾ)

മനോഹരവും അതിശയകരവുമായ ഒരനുഗ്രഹമാണ് കാഴ്ചശക്തി. ഇതിലൂടെയാണു നാം അനുഭവപാരമ്യതയും അറിവും നേടുന്നത്. അതിനാൽ കണ്ണുകളെ ആരോഗ്യത്തോടെയും രോഗങ്ങളില്ലാതെയും കാത്തുസൂക്ഷിക്കണം. ഏതു സമയത്തും ചെയ്യാവുന്ന ചില ആസനങ്ങളാണ് ഇനി പറയുന്നത്. എങ്കിലും അതിരാവിലെയോ വൈകിട്ടോ പച്ചപ്പുള്ള സ്ഥലത്തിരുന്ന് ഈ ക്രിയ ചെയ്യുന്നതാണ് ഉത്തമം. ഓരോ ക്രിയയ്ക്കും ശേഷം അരമിനിറ്റു നേരമെങ്കിലും കണ്ണുകൾ അടച്ചുപിടിക്കണം.


പാണിക്രിയ

പാണിക്രിയ: ഉദയസൂര്യന് അഭിമുഖമായി ഇരിക്കുക. കൈത്തലങ്ങൾ, ചൂട് അനുഭവപ്പെടുംവരെ പരസ്പരം ബലമായി ഉരസുക. ഉടൻതന്നെ ഉള്ളംകൈ കണ്ണുകൾക്കു മുകളിൽ വയ്ക്കുക. കൈകളിൽനിന്ന് ചൂടും അതോടൊപ്പം ഊർജ്ജവും കണ്ണുകളിലേക്ക് പ്രസരിക്കുന്നു. ചൂട് ഇല്ലാതെയാവുമ്പോൾ കൈത്തലങ്ങൾ നീക്കുക. പക്ഷേ കണ്ണുകൾ തുറക്കരുത്. മൂന്നുമുതൽ അഞ്ചു തവണവരെ ചെയ്യുക.

ഇരുപാർശ്വങ്ങളിലേക്കുമുള്ള വീക്ഷണം: ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിൽ ഇരിക്കുക. കൈകൾ തോൾനിരപ്പിൽ ഇരുവശത്തേക്കും നീട്ടിപ്പിടിക്കുക. പെരുവിരലുകൾ രണ്ടും മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുക. ശിരസ് അനക്കാതെ ഇടതു പെരുവിരലിലും അവിടെനിന്ന് കൺപുരികങ്ങളുടെ


ഇരുപാർശ്വങ്ങളിലേക്കുള്ള വീക്ഷണം

മധ്യേ മൂന്നാംകണ്ണിലും ദൃഷ്ടിയൂന്നുക. പിന്നീട് വലതു പെരുവിരലിലും, വീണ്ടും മൂന്നാം കണ്ണിലും ദൃഷ്ടിയൂന്നുക. ഈ ക്രിയകളെല്ലാം പതിനഞ്ചുമുതൽ ഇരുപതുവരെ തവണ ചെയ്യുക. അതിനുശേഷം കണ്ണുകളടച്ച് അവയ്ക്ക് അല്പനേരം വിശ്രമം നല്കുക. വീണ്ടും നാലഞ്ചു തവണ ഇവ ആവർത്തിക്കുക.

നേർ, പാർശ്വ വീക്ഷണം: ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിലിരുന്ന് ഇടതുകൈ മുന്നോട്ടും വലതുകൈ വശത്തേക്കും നീട്ടിപ്പിടിക്കുക. ഇരുകൈകളും തോൾനിരപ്പിലായിരിക്കണം. പെരുവിരലുകൾ രണ്ടും മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തിപ്പിടിക്കണം. ശിരസ് അനക്കാതെ കണ്ണുകൾ ഇടതുപെരുവിരലിലേക്കും അവിടെനിന്ന് വലതുപെരുവിരലിലേക്കും ചലിപ്പിക്കുക. 15-20 തവണ ചെയ്യുക. അരമിനിറ്റുനേരം കണ്ണുകളടച്ച് അവയ്ക്കു വിശ്രമം നൽകുക. പിന്നീട് വലതുകൈ മുന്നോട്ടും ഇടതുകൈ വശത്തേക്കും നീട്ടിപ്പിടിക്കുക. 15-20 തവണ ചെയ്യുക. മൊത്തം ക്രിയകളും നാലഞ്ചുതവണ ആവർത്തിക്കുക.


നേർ, പാർശ്വ വീക്ഷണം

ചാക്രികമായ വീക്ഷണം: കാലുകൾ ചേർത്തുവച്ച് മുട്ടുകൾ മടക്കി നിതംബം ഉപ്പൂറ്റികളിൽ താങ്ങി ഇരിക്കുക. കൈകൾ നേരേയാക്കി ഇടതുമുഷ്ടി ഇടതുകാൽമുട്ടിലും വലതുമുഷ്ടി വലതുകാൽമുട്ടിലും വയ്ക്കുക. വലതുകൈ നേരേ മുന്നിലേക്കു നീട്ടിപ്പിടിച്ച് വലതുപെരുവിരൽ മുകളിലേക്കുയർത്തിവയ്ക്കുക. വലതുമുഷ്ടിയും പെരുവിരലും വൃത്താകൃതിയിൽ ഘടികാരദിശയ്ക്കു വിപരീതമായി ചലിപ്പിക്കുക. ഇതു ചെയ്യുമ്പോൾ ശിരസ് അനക്കരുത്. വലതുപെരുവിരലിൽ ദൃഷ്ടിയൂന്നുക. അതായത്, ചലിക്കുന്ന പെരുവിരലിനൊപ്പം കണ്ണുകളും ചലിപ്പിക്കണം. ഘടികാരദിശയിലും എതിർദിശയിലും അഞ്ചു തവണ വീതം ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. ഇടതുപെരുവിരലിലും ഈ ക്രിയ


ചാക്രികമായ വീക്ഷണം

ചെയ്യുക. ക്രിയയ്ക്കുശേഷം അരമിനിറ്റു നേരമെങ്കിലും കണ്ണുകളടച്ച് കണ്ണുകൾക്ക് വിശ്രമം നല്കുക.

മേൽ കീഴ് വീക്ഷണം: വജ്രാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് മുഷ്ടികൾ രണ്ടും കാൽമുട്ടുകളിലാക്കി കൈകൾ നേരേവയ്ക്കുക. പെരുവിരൽ രണ്ടും മുകളിലേക്കു ചൂണ്ടുക. വലതു പെരുവിരലിൽ ദൃഷ്ടികളൂന്നി വലതുകൈ ഉയർത്തുക. തലതിരിക്കാതെ പെരുവിരലിൽ ദൃഷ്ടികളൂന്നാവുന്നത്ര ഉയരത്തിൽ വലതുകൈ ഉയർത്തണം. കൈകൾ വളയ്ക്കാതെ പിടിക്കണം. വലതുകൈ താഴ്ത്തുമ്പോൾ പെരുവിരലിൽനിന്നു ദൃഷ്ടികളെടുക്കാതെ കൈക്കൊപ്പം കണ്ണുകളും താഴേക്കു ചലിപ്പിക്കുക. ഇടതു പെരുവിരലിൽ ദൃഷ്ടികളൂന്നിക്കൊണ്ടും ഇതേ ക്രിയ ചെയ്യുക. ഓരോന്നും പത്തു തവണവീതം ചെയ്തശേഷം വിശ്രമിക്കുക.


മേൽ കീഴ് വീക്ഷണം

അടുത്തും അകലെയും വീക്ഷണം: വജ്രാസനത്തിൽ സ്വസ്ഥമായിരിക്കുക. നാസികാഗ്രത്തിൽ ദൃഷ്ടികളുറപ്പിക്കുക. പിന്നീട് ശിരസ്സനക്കാതെ അകലെയുള്ള ഏതെങ്കിലും വസ്തുവിൽ ദൃഷ്ടികളൂന്നുക. വീണ്ടും കണ്ണുകൾ നാസികാഗ്രത്തിലേ ക്കു കൊണ്ടുവരിക. ഈ ചക്രം 15-20 തവ ണ ആവർത്തിക്കുക. ക്രിയയ്ക്കുശേഷം അരമിനിറ്റുനേരം കണ്ണുകളടച്ച് അവയ്ക്ക് വിശ്രമം നല്കുക.

തുടർക്രിയകൾ: കണ്ണുകൾക്ക് പ്രയോജനകരമായ മറ്റു ചില ആസനങ്ങളും ക്രിയകളുമുണ്ട്. ഇനിയുള്ള അദ്ധ്യായങ്ങളിൽ അവയെക്കുറിച്ചു വിശദീകരിക്കുന്നുണ്ട്. ശീർഷാസനം, സർവാംഗാസനം, സൂര്യനമസ്കാരം, സൂര്യഭേദി പ്രാണായാമം, നേതിക്രിയ (ഇത് മുമ്പു വിവരിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്), താത്രകം എന്നിവയാണ് അവ.

കണ്ണുകൾ ആദ്യം സ്വന്തം മൂത്രത്തിലും പിന്നീട് ശുദ്ധജലത്തിലും ദിവസവും കഴുകുന്നത് നല്ലതാണ്. ഈ ക്രിയകളെല്ലാം വിദഗ്ദ്ധനായ ഒരു യോഗാദ്ധ്യാപകന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ വേണം പരിശീലിക്കുവാൻ.

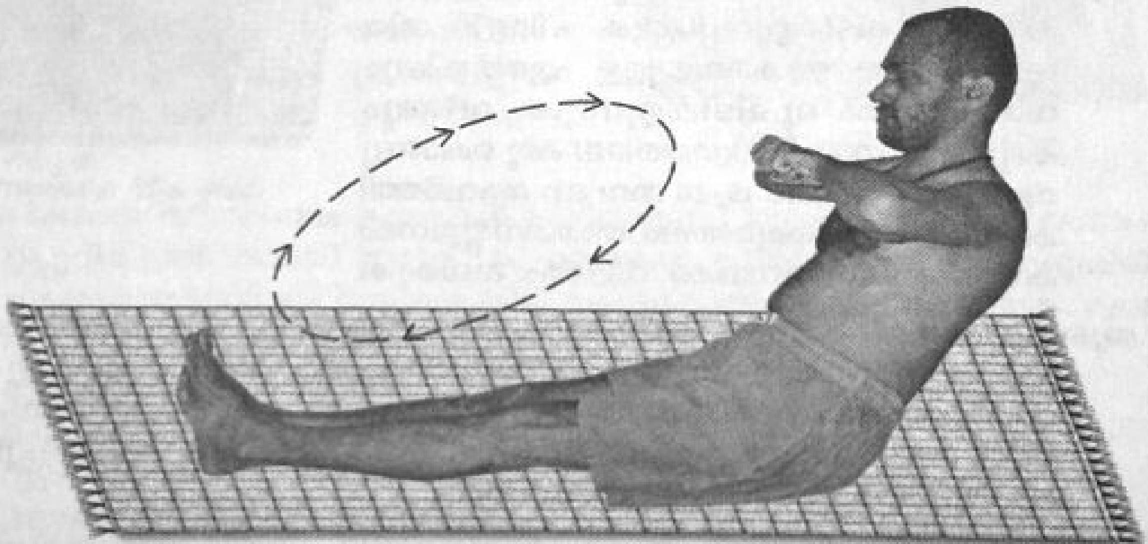
ശക്തിബന്ധാസനങ്ങൾ
(ശക്തിയെ ബന്ധിക്കുന്ന ആസനങ്ങൾ)

പ്രാരംഭാസനങ്ങളിലെ ഒരു പ്രധാന വിഭാഗമാണ് ശക്തിബന്ധാസനങ്ങൾ. വാതമുക്തിക്കുള്ള യോഗാപരമ്പരയായ 'പവനമുക്താസന'ത്തിനൊപ്പം പ്രധാനമാണ് ഇവയും. ചിലരുടെ പേശികളോ സന്ധികളോ വഴക്കമില്ലാത്തവയാണ്. യോഗ അഭ്യസിക്കുമ്പോൾ ചിലർക്ക് ഭക്ഷണശീലമോ മറ്റു

കാരണങ്ങളോ മൂലം മെയ്വഴക്കം ലഭിക്കുന്നില്ല. ഈ രണ്ടു കൂട്ടർക്കും ശക്തിബന്ധാസനങ്ങൾ അതായത്, ശക്തിയെ ബന്ധിച്ചു നിർത്തുന്ന ആസനങ്ങൾ വളരെ ഫലപ്രദമാണ്.

സൂക്ഷ്മമായ ജീവശക്തിയുടെ അഥവാ പ്രാണന്റെ രൂപത്തിൽ ഊർജം ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗത്തും നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. തടസ്സങ്ങളില്ലാതെ സ്വതന്ത്രമായി ഈ ഊർജം പ്രവഹിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ ശരീരത്തിലെ വിഷാംശങ്ങൾ നീങ്ങി ശരീരധർമ്മങ്ങളെല്ലാം ശരിയായ രീതിയിൽ, അനായാസം നിർവഹിക്കപ്പെടും. പ്രത്യേകിച്ച്, നാളീബദ്ധമല്ലാത്ത ഗ്രന്ഥിവ്യവസ്ഥകൾ സന്തുലിതമാകും. വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ശരീരധർമ്മങ്ങളെ സംതുലിതമാക്കി നിർത്തുന്നതിനും ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിന്റെ യോഗമാർഗമായ പ്രാണായാമംപോലുള്ള ഇരുത്തംവന്ന ക്രിയകൾ ചെയ്യുന്നതിന് ശരീരത്തെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നതിനും ശക്തിബന്ധാസനങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു.

നൗകാസഞ്ചാലനം (വഞ്ചി തുഴയൽ): തറയിൽ പായ്വിരിച്ചിരുന്ന് കാലുകൾ ചേർത്തുവച്ച് അവ മുന്നോട്ട് വലിച്ചുപിടിക്കുക. ആദ്യം കൈകൾ ശരീരത്തിനു മുൻപിൽ പിടിച്ച് വിരലുകൾ തുറന്നുവയ്ക്കുക. പിന്നീട് വലതുകൈയിലെ പെരുവിരൽ ഇടതുകൈയിലെ വിരലുകൾകൊണ്ട് മുറുകെപിടിച്ച് വലതുകൈവിരലുകൾ മടക്കിവയ്ക്കുക. വഞ്ചി തുഴയുന്നതുപോലെ ശരീരം ചലിപ്പിക്കുക. ശരീരം ആകാവുന്നത്ര മുന്നോട്ടും

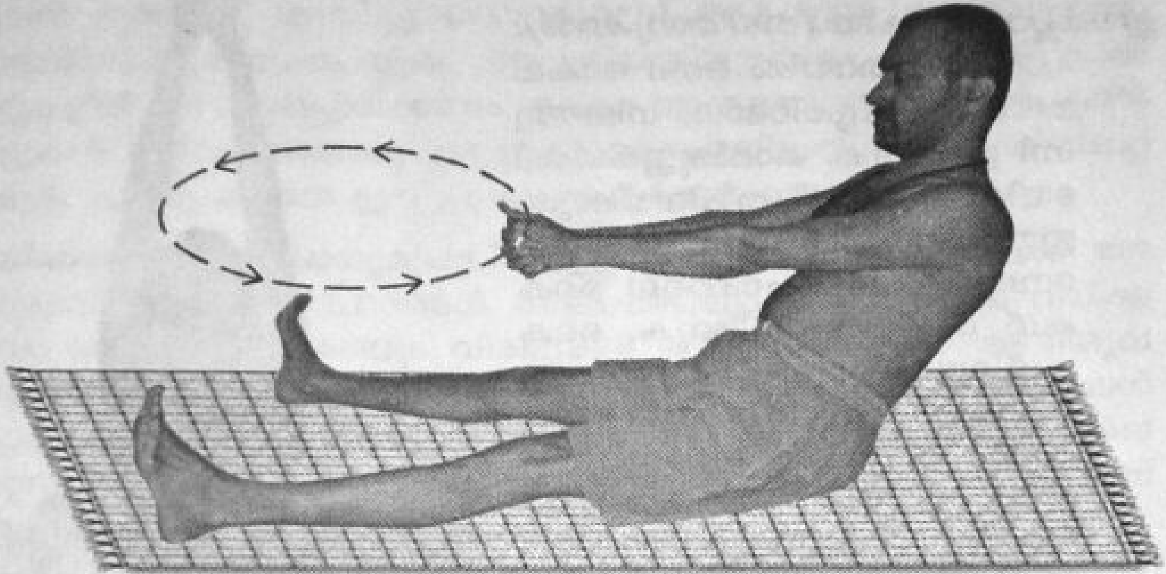


നൗകാസഞ്ചാലനം

പിന്നോട്ടും വളച്ചുകൊണ്ട് വഞ്ചി തുഴയുന്നതുപോലെ കൈകൾ ചലിപ്പിക്കണം. ഇരുദിശകളിലും പത്തു തവണവീതം ചെയ്യുക. സാവധാനത്തിൽ ചെയ്യണം. മുന്നോട്ടു കുനിയുമ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുകയും പിന്നോട്ടു വളയുമ്പോൾ ശ്വാസം അകത്തേക്ക് എടുക്കുകയും ചെയ്യണം.

ചക്കീചാലനം (ആട്ടുകല്ലിൽ അരയ്ക്കൽ): കഴിഞ്ഞ ആസനത്തിലേതുപോലെ ഇരിക്കുക. പക്ഷേ കാലുകൾ രണ്ടടി അകലത്തിൽ വയ്ക്കണം. കൈകൾ ആട്ടുകല്ലിന്റെ കുത്തനെയുള്ള പിടിയിൽ ഒരുമിച്ചു

ചേർത്ത് പിടിക്കുന്നതുപോലെ പിടിക്കുക. മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും വളഞ്ഞുകൊണ്ട് കൈകൾ തിരശ്ചീന വൃത്തങ്ങളിൽ ചലിപ്പിക്കുക. ഒരു ആട്ടുയന്ത്രം തിരിക്കുന്നതുപോലെ കൈകൾ കൈമുട്ടിൽനിന്നു വള



ചക്കീചാലനം (ആട്ടുകല്ലിൽ അരയ്ക്കൽ)

യ്ക്കാതെ ചലിപ്പിക്കണം. മുന്നോട്ടു വളയുമ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുകയും പിന്നോട്ടു വളയുമ്പോൾ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുകയും ചെയ്യുക. ഓരോ ദിശയിലും പത്തു തവണവീതം ചെയ്യുക.

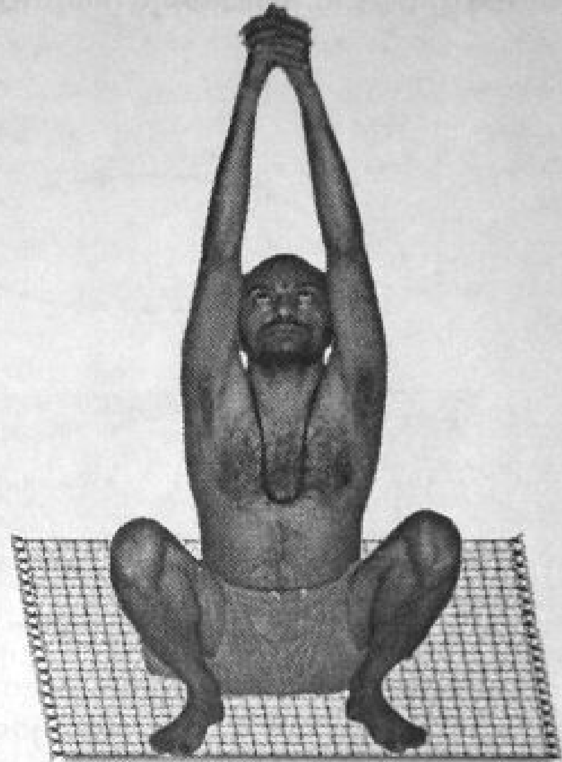
കയറ് വലിക്കൽ: ഇടുപ്പുഭാഗം നിലത്തൂന്നി ഇരിക്കുകയോ കഴിഞ്ഞ ആസനത്തിലേതുപോലെ കാലുകൾ അടുപ്പിച്ചു വച്ച് ഇരിക്കുകയോ ചെയ്യുക. കിണറ്റിൽനിന്ന് വെള്ളം കോരുന്നതിന് കപ്പിവഴി കയർ വലിക്കുന്നതുപോലെ കൈകൾ മാറി മാറി ഉയർത്തുകയും താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുക. താഴ്ത്തുന്ന കൈ, വെള്ളം കയർവഴി വലിച്ചുകോരുന്നതുപോലെ മുഷ്ടി ചുരുട്ടി ബലമായി വലിച്ചു താഴ്ത്തണം. അതേസമയം മറ്റേ കൈ മുഷ്ടിതുറന്ന് അയച്ചുപിടിച്ച് ഉയർത്തണം. അതായത്, ഉയർത്തുന്ന കൈയുടെ മുഷ്ടി തുറന്ന് പേശികളയയ്ക്കുകയും താഴ്ത്തുന്ന കൈയുടെ മുഷ്ടി ചുരുട്ടി പേശികളിൽ ബലംപ്രയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഈ രീതിയിൽ ഇരുകൈകളും മുകളിലേക്കും താഴേക്കും ഒരുമിച്ച് ചലിപ്പിക്കുക. ഒരു കൈ ഉയർത്തുമ്പോൾത്തന്നെ മറുകൈ താഴ്



കയറ് വലിക്കൽ

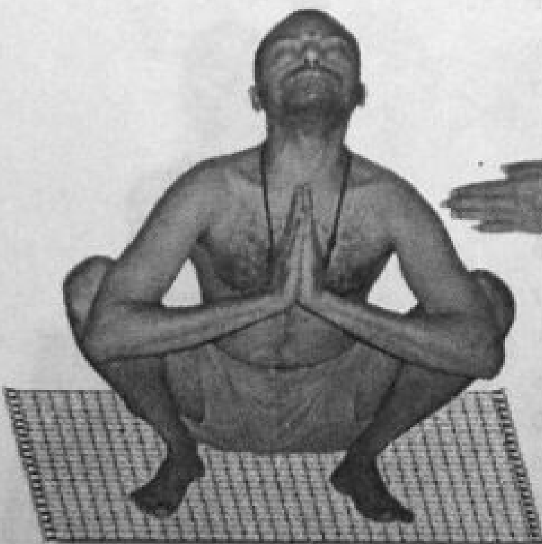
ത്തുക. കൈകൾ വളയാതെ എപ്പോഴും നേരേതന്നെയായിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. കുറഞ്ഞത് അഞ്ചുമിനിറ്റുനേരം ഈ ക്രിയ ചെയ്യണം. സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിക്കുക.

ഈർച്ചവാൾ ക്രിയ (തടി അറുക്കൽ): പാദങ്ങൾ തറയിൽ ഒരടി അകലത്തിൽവച്ച് പൃഷ്ഠഭാഗം നിലത്തൂന്നി ഇരിക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾക്കിടയിൽ കൈകൾ നീട്ടിവയ്ക്കുക. ഈർച്ചവാളിൽ തടി അറുക്കുമ്പോൾ പിടിക്കുംപോലെ കൈകൾ ചേർത്തുപിടിക്കുക. കൈകൾ വളയ്ക്കാതെ തടി അറുക്കുംപോലെ മുകളിലേക്കുയർത്തുകയും താഴേക്കു കൊണ്ടുവരികയും ചെയ്യുക. കൈകൾ ഉയർത്തുമ്പോൾ ശ്വാസമെടുക്കുകയും താഴ്ത്തുമ്പോൾ ശ്വാസം വിടുകയും ചെയ്യുക. പത്തുപതിനഞ്ചു തവണ ഇതു ചെയ്യുക.

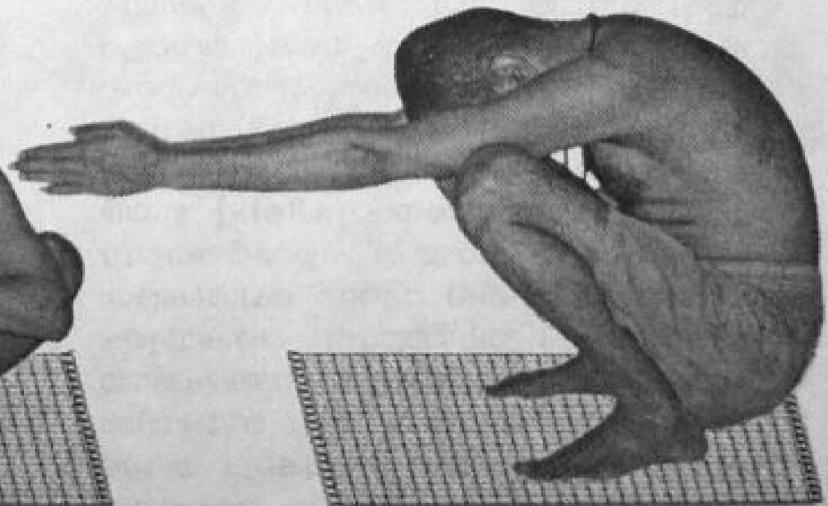


ഈർച്ചവാൾ ക്രിയ (തടി അറുക്കൽ)

നമസ്കാരാസനം: കാൽമുട്ടുകൾ അകറ്റി പൃഷ്ഠഭാഗം തറയിലൂന്നി ഇരിക്കുക. നമസ്കരിക്കുന്ന രീതിയിൽ കൈത്തലങ്ങൾ ചേർത്തുവയ്ക്കുക. തല പിന്നിലേക്ക് അല്പം വളച്ച് ആകാശത്തേക്കു നോക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ മടക്കി കൈത്തലങ്ങൾ നെഞ്ചിനടുത്തായാണ് വയ്ക്കേണ്ടത്. കൈകൾ കാലുകൾക്കിടയിൽ വയ്ക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ ഉൾവശത്തുനിന്ന് കാൽമുട്ടുകളിലേക്ക്



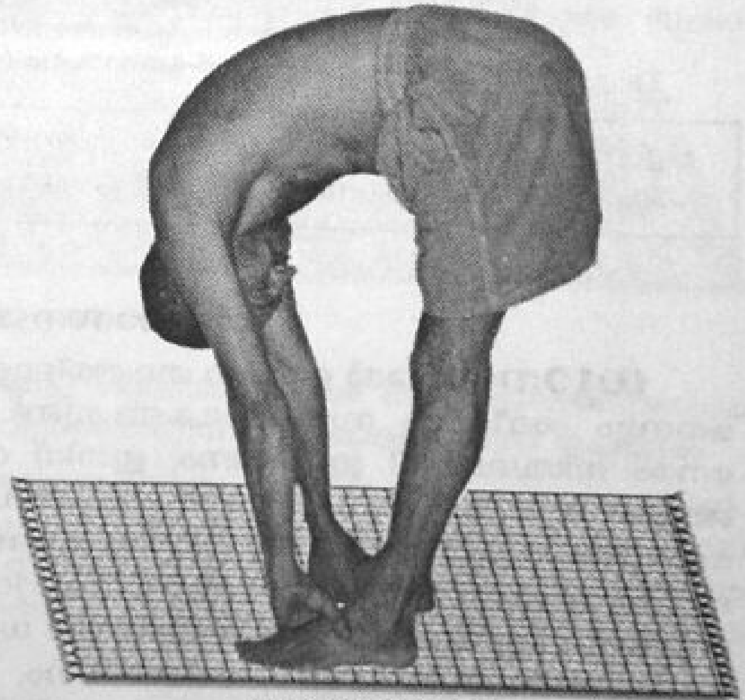
നമസ്കാരാസനം - 1



നമസ്കാരാസനം - 2

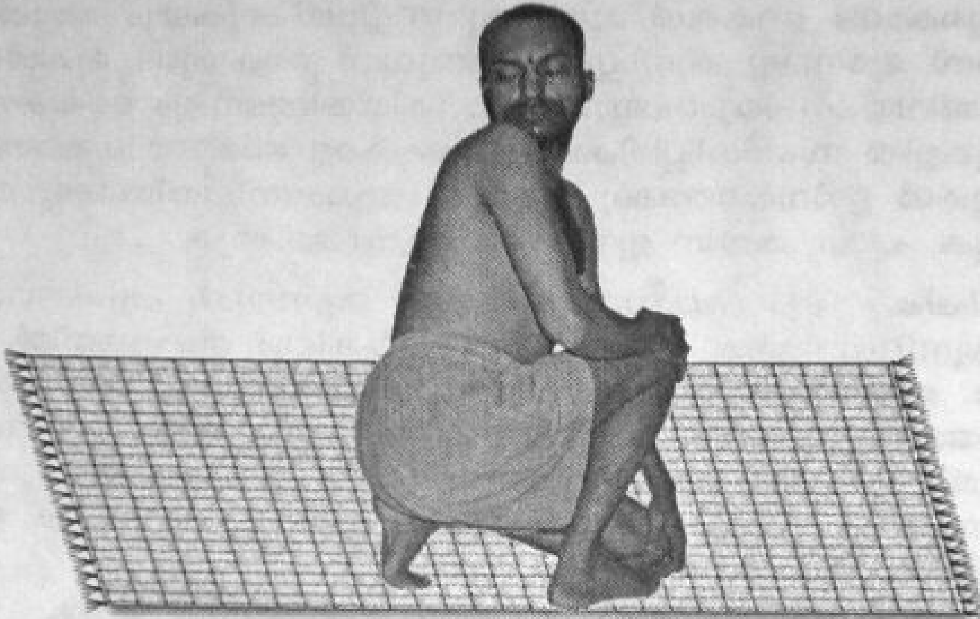
തള്ളിക്കൊണ്ട് ആഴത്തിൽ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുക. അല്പനേരം ശ്വാസം പിടിച്ചുവയ്ക്കുക. പിന്നീട് സാവധാനം ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ടുകൊണ്ട് കൈകൾ മുന്നോട്ടു നീട്ടിവയ്ക്കുകയും അതേസമയം ശിരസ് മുന്നോട്ടു കുനിച്ചു കൊണ്ടുവന്ന് കൈയുടെ മുകൾഭാഗത്ത് താങ്ങിവയ്ക്കുകയുംചെയ്യുക. ഈ ക്രിയയിലുടനീളം കൈകൾ കാൽ മുട്ടുകളിൽ സ്പർശിച്ചിരിക്കണം. കൈകളെ അമർത്തിക്കൊണ്ട് കാൽ മുട്ടുകൾ ഉൾവശത്തേക്കു തള്ളുക. ആരംഭനിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. പത്തു തവണ ഈ ചക്രം ആവർത്തിക്കുക.

വായുനിഷ്കാസനം (വായുമുക്തിക്കുള്ള ആസനം): പൃഷ്ഠഭാഗം തറയിലൂന്നി ഇരിക്കുക. പാദങ്ങൾ ഒരടിയെങ്കിലും അകലത്തിൽ വയ്ക്കണം. രണ്ടു കൈയുടെയും വിരലുകൾ ഉൾഭാഗത്തുനിന്ന് അതതുവശത്തെ ഉള്ളംകാലുകൾക്കടിയിലേക്ക് വയ്ക്കുക. അതായത്, കൈകൾ കാൽമുട്ടുകൾക്കിടയിലായിരിക്കണം. ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുത്ത് തലയുയർത്തുക. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് തല മുന്നോട്ടു കുനിക്കുക. കൈവിരലുകൾ ഉള്ളംകാലിനടിയിൽനിന്നു നീക്കാതെ, എഴുന്നേൽക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. അതായത്, ഉടലിനു മുകൾഭാഗം മുന്നോട്ടു വളച്ച് കാലുകൾ നേരേയാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ഈ നിലയിൽ അല്പനേരം നിന്ന് ബാഹ്യകുംഭകം ചെയ്യുക. അതായത് ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കാതെ അല്പനേരം നില്ക്കുക. ആരംഭത്തിലെ നിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. ഈ ക്രിയ ക്രമം തെറ്റിക്കാതെ പത്തുതവണ ആവർത്തിക്കുക. ഒട്ടും ആയാസപ്പെടാതെ വേണം ഇതു ചെയ്യുവാൻ.


വായുനിഷ്കാസനം
(വായുമുക്തിക്കുള്ള ആസനം)

ഉദര ആകർഷണാസനം (വയറിന് ഉഴിച്ചിൽ): പാദങ്ങൾ രണ്ടടി അകലത്തിൽ വച്ച് പൃഷ്ഠഭാഗം തറയിലൂന്നി ഇരിക്കുക. കൈത്തലങ്ങൾ കാൽമുട്ടുകളിൽ വയ്ക്കുക. ഉടലിനു മുകൾഭാഗം വലതുവശത്തേക്ക് ആവുന്നത്ര തിരിച്ച് വലതുതോളിനു മുകളിലൂടെ പിന്നിലേക്കു നോക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ഈ നിലയിൽ ഇടതുകാൽമുട്ട് വലതുപാദത്തിനു മുകളിൽ വയ്ക്കണം. കൈത്തലങ്ങൾ രണ്ടും കാൽമുട്ടുകളിൽത്തന്നെയായിരിക്കണം. പിന്നീട് ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുത്ത് ആരംഭനിലയിലേക്കു

തിരിച്ചെത്തുക. ഉടൽ ഇടതുവശത്തേക്കു തിരിച്ചും ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. ഓരോ വശത്തും പത്തു തവണവീതം ചെയ്യുക.



ഉദരാകർഷണാസനം (വയറിന് ഉഴിച്ചിൽ)

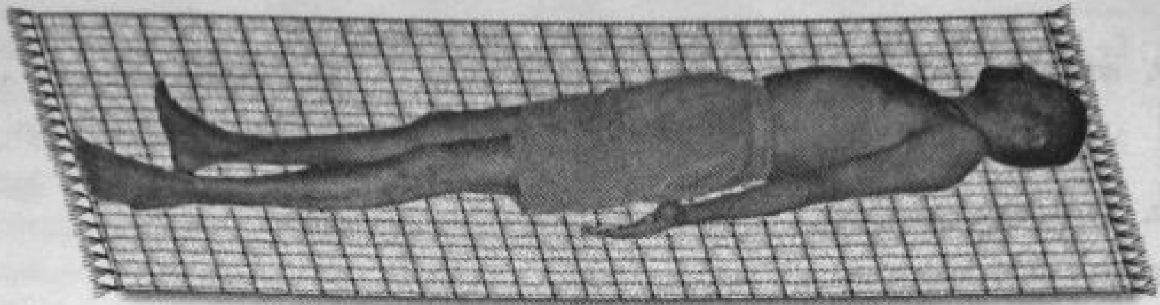
ഗുണങ്ങൾ: ഉദരപേശികൾക്കും ദഹനാവയവങ്ങൾക്കും ഉഴിച്ചിലിന്റെ ഫലം ലഭിക്കുന്നു. ദഹനക്കേടിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നു.

ധ്യാനാസനങ്ങൾ

ധ്യാനത്തിന്റെ ഉയർന്ന തലത്തിലുള്ള യോഗചര്യകൾ ചെയ്യുന്നതിന് മനസും ശരീരവും സജ്ജമാകേണ്ടതുണ്ട്. കാരണം, ധ്യാനത്തിൽ ഏറെ നേരം നിശ്ചലമായി ഇരിക്കണം. ഇതിന് സ്വസ്ഥാസനങ്ങളും ധ്യാനാസനങ്ങളും പരിശീലിക്കണം. ശവാസനം, അദ്വാസനം, മകരാസനം, മത്സ്യക്രീഡാസനം തുടങ്ങിയവയാണ് ശിഥിലീകരണാസനങ്ങൾ അഥവാ സ്വാസ്ഥ്യം നല്കുന്ന യോഗാസനങ്ങൾ. അർദ്ധശലഭാസനം, പൂർണശലഭാസനം, കാകനടത്തം, പശുവിശ്രമാസനം തുടങ്ങിയവ ധ്യാനപൂർവാസനങ്ങളാണ്. പത്മാസനം, അർദ്ധസിദ്ധാസനം, സിദ്ധാസനം, സിദ്ധയോനി ആസനം, സുഖാസനം, വജ്രാസനം എന്നിവ ധ്യാനാസനങ്ങളിൽ പെടുന്നു. ഇവയിൽ പ്രധാനമായവ ഇവിടെ വിശദീകരിക്കുന്നു.

ശിഥിലീകരണാസനം
(സ്വാസ്ഥ്യം നല്കുന്ന ആസനങ്ങൾ)

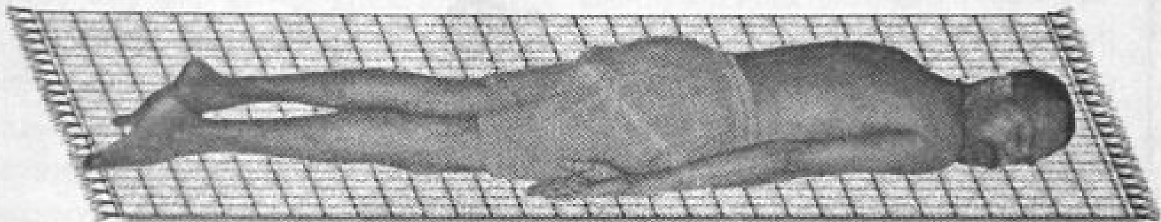
ശവാസനം: മലർന്നുകിടക്കുക. കൈകൾ വശങ്ങളിൽവച്ച് കൈത്തലങ്ങൾ തുറന്ന് ഉള്ളംകൈ മുകളിലേക്ക് അഭിമുഖമായി പിടിക്കുക. പാദങ്ങൾ ഒരടി അകലത്തിൽ വയ്ക്കണം. ശരീരം പൂർണമായും അയയ്ക്കുക. കണ്ണുകളടയ്ക്കുക. ഒരു ശരീരഭാഗവും ചലിപ്പിക്കാതെ സ്വസ്ഥമായി



ശവാസനം

കിടക്കണം. സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിക്കുക. ശ്വസനത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിച്ച് ശ്വസനത്തിന്റെ എണ്ണമെടുക്കുക. ശരീരം പൂർണവിശ്രാന്തിയിലെത്തുംവരെ ഇതു ചെയ്യണം.

അദ്വാസനം: അദ്വൈതനില എന്നും ഇതറിയപ്പെടുന്നു. കമഴ്ന്നു കിടക്കുക. കൈകൾ ശരീരത്തിന്റെ വശങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കത്തക്കവിധം വച്ച് കൈത്തലങ്ങൾ മുകളിലേക്ക് തുറന്നുവയ്ക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ കൈകൾ ശിരസ്സിനു മുകളിലേക്ക് നീട്ടിവയ്ക്കാം. അപ്പോൾ കൈയുടെ മുകൾ

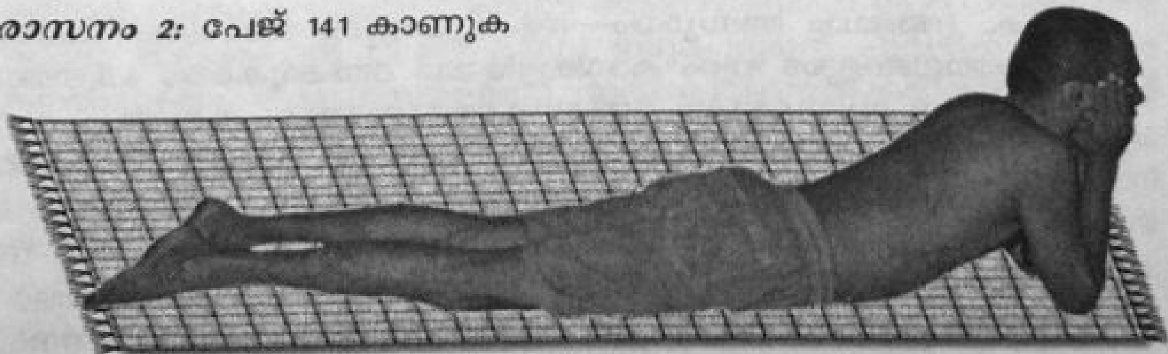


അദ്വാസനം

ഭാഗം കാതുകളിൽ സ്പർശിച്ച് കൈത്തലങ്ങൾ താഴേക്കാക്കി വയ്ക്കണം. ശേഷം ക്രമങ്ങൾ ശവാസനത്തിലേതുപോലെതന്നെ ചെയ്യുക.

മകരാസനം 1: മുതലയുടെ ശയനത്തിനു സമാനമായ നിലയാണിത്. കമഴ്ന്നു കിടക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ തറയിലൂന്നി കൈകൾ മടക്കി, താടി കൈത്തലങ്ങൾക്കുള്ളിൽ താങ്ങിവയ്ക്കുക. ഈ നിലയിൽ ശിരസ്സും തോളുകളും ഉയർത്തിവയ്ക്കുക. ശേഷം ക്രമങ്ങൾ ശവാസനത്തിലേതുപോലെതന്നെ ചെയ്യുക.

മകരാസനം 2: പേജ് 141 കാണുക



മകരാസനം 1

ധ്യാനപൂർവാസനങ്ങൾ

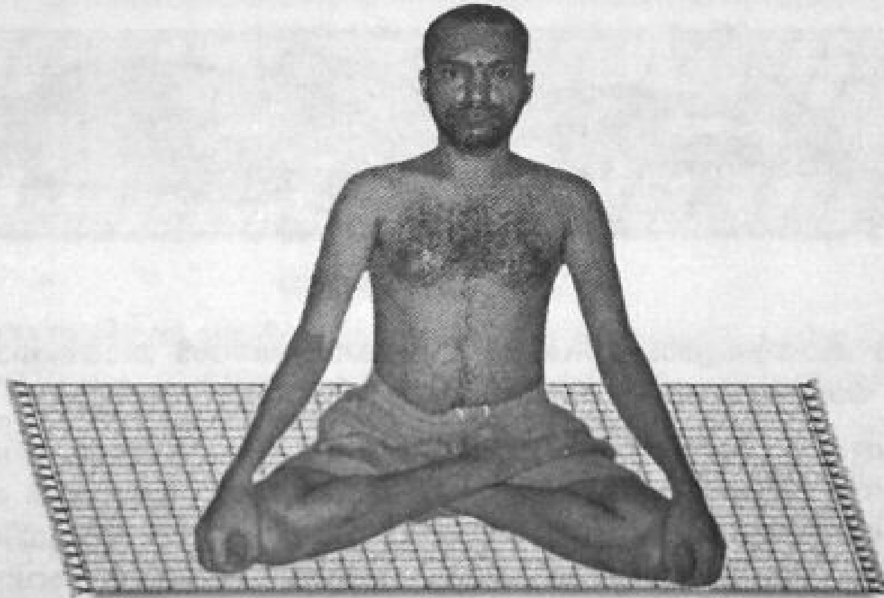
1. ***അർദ്ധശലഭാസനം :*** പ്രാരംഭാസനങ്ങൾ — വാതമുക്തിക്കുള്ള പാദാസനങ്ങൾ എന്ന ശീർഷകത്തിൽ ഇത് മുമ്പ് പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. പേജ് 74 കാണുക.

2. ***പൂർണശലഭാസനം:*** പേജ് 139, ക്രിയ - 2 കാണുക.

3. ***കാകനടത്തം:*** പേജ് 76 കാണുക.

ധ്യാനാസനങ്ങൾ

പദ്മാസനം: കാലുകൾ മുന്നോട്ട് പരസ്പരം അകലത്തിൽവച്ച് ഇരിക്കുക. വലതുകാൽമുട്ട് മടക്കി വലതുപാദം ഇടതുതുടയിൽ വയ്ക്കുക. ഉപ്പൂറ്റി തുടയിടുക്കിൽ സ്പർശിക്കത്തക്ക രീതിയിൽ വേണം പാദം വയ്ക്കുവാൻ. ഉള്ളംകാൽ മുകളിലേക്ക് അഭിമുഖമായിരിക്കണം. ഇനി ഇടതുകാൽമുട്ട് മടക്കി ഇടതുപാദം വലതുതുടയിൽ ഇതേപോലെ വയ്ക്കുക. ജ്ഞാനമുദ്രയിൽ അല്ലെങ്കിൽ ചിൻമുദ്രയിൽ വിരലുകൾ മട



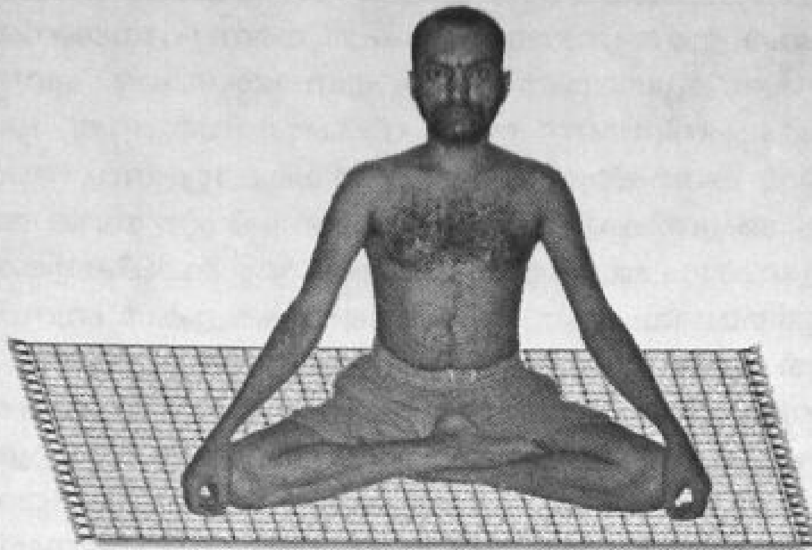
പദ്മാസനം

ക്കുക. (അഞ്ചാം അദ്ധ്യായം—ആംഗ്യങ്ങളുടെ ശാസ്ത്രം—കാണുക. കൈത്തലങ്ങളുടെ പുറം കാൽമുട്ടിന്മേൽ വയ്ക്കുകയോ ചിത്രത്തിലേതുപോലെ സ്വസ്ഥമാക്കി വയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക. കഴുത്തും പുറവും നിവർത്ത് നേരേ വയ്ക്കുക. മൂന്നാം കണ്ണിൽ, അതായത് ആജ്ഞാചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. കണ്ണുകളടയ്ക്കുക. ഒരു ശിലപോലെ നിശ്ചലം ഇരിക്കുക. ഓരോ ദിവസവും ഈ ആസനത്തിന്റെ സമയദൈർഘ്യം കൂട്ടി, അസ്വസ്ഥതയില്ലാതെ മൂന്നുമണിക്കൂർനേരംവരെ ഇരിക്കുവാൻ പരിശീലിക്കുക. ഈ ആസനത്തിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടാതെ പ്രാണായാമങ്ങളും ധ്യാനവും പരിശീലിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ഈ ആസനത്തിന്റെ പേരുതന്നെ പ്രയോജനങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. സംസ്കൃതത്തിൽ 'പത്മ' എന്നാൽ താമര എന്നാണർത്ഥം. മണ്ണിലും ചേറിലുംനിന്നാണ് അതു വിരിഞ്ഞുവരുന്നത്. പക്ഷേ ചുറ്റുമുള്ള ചേറിന്റെ കലർപ്പില്ലാതെ അതു നിലകൊള്ളുന്നു. അതുപോലെ, ഈ ആസനം അഭ്യസിക്കുന്ന ഒരാത്മീയാന്വേഷി ഈ ലോകത്തിൽതന്നെ നിലകൊള്ളുമ്പോഴും ലോകതിന്മകൾ അയാളെ ബാധിക്കുകയില്ല. ധ്യാനത്തിനുള്ള ഉത്തമമായ ആസനം ഇതാണ്. കാലുകൾ ബന്ധിച്ച നിലയിലായതിനാൽ അവിടേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം കുറയുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നാഡീവ്യവസ്ഥയുടെ ശുദ്ധീകരണത്തിന് ഇതു വഴിതെളിക്കുന്നു. വാതം, വാതസംബന്ധമായ വേദനകൾ തുടങ്ങിയ ശരീരപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ ആസനംവഴി, സൂക്ഷ്മമായ ഊർജനാളങ്ങളിലൊന്നായ സരസ്വതീനാഡിയിലേക്ക് മർദ്ദം പ്രയോഗിക്കപ്പെടുന്നു. തിരിച്ച്, ജീവശക്തി അഥവാ പ്രാണൻ, കുണ്ഡലിനീഊർജത്തെ ഉണർത്തുന്ന സുഷുമ്നാ നാഡിയിലേക്ക് പ്രവഹിക്കുന്നതിന് ഇത് വഴിതെളിക്കുന്നു. ഇത് ധ്യാനം കൂടുതൽ എളുപ്പമാക്കുന്നു. അതുപോലെ ഊർജം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും സാധിക്കുന്നു. ഇന്ദ്രിയബോധങ്ങളെ സമീകരിച്ച്, കൈയുടെയും കാലിന്റെയും വിരൽത്തുമ്പുകളിൽനിന്ന് ഊർജം പുറത്തേക്കു പ്രവഹിക്കാതെ തടയുന്നതിനും ഈ ആസനംവഴി സാധിക്കുന്നു. പത്മാസനത്തിലൂടെ ദഹനം ശക്തിപ്പെടുകയും മനസ്സ് ഏകാഗ്രമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

തുടർക്രിയകൾ: അർദ്ധപദ്മാസനം, വീരാസനം, പർവതാസനം, സമാസനം, കാർമുകാസനം, ഉത്ഥിട പദ്മാസനം, ബദ്ധപദ്മാസനം, ഊർധ്വപദ്മാസനം, കുക്കുടാസനം തുടങ്ങിയവ പത്മാസനത്തിലാണ് ചെയ്യുന്നത്. ഇവയിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനമായവ ഇവിടെ വിവരിക്കുന്നു.

സിദ്ധാസനം: കാലുകൾ മുന്നോട്ട് അകലത്തിൽവച്ച് ഇരിക്കുക. ഇടതുകാൽമുട്ട് മടക്കി പാദം പിന്നിലേക്കാക്കി ഉപ്പൂറ്റി ഗുദഭാഗത്തിനു ചുവടെ അമർന്നിരിക്കത്തക്ക രീതിയിൽ വയ്ക്കുക. അതേസമയം ഈ പാദത്തിന്റെ ഉൾഭാഗം വലതുതുടയുടെ അടിഭാഗത്തായി ചേർന്നിരിക്കേണ്ടതാണ്. വലതുകാൽ മടക്കി ഉപ്പൂറ്റി ഇടുപ്പെല്ലിന്റെ ചുവട്ടിൽ അഥവാ ജനനേന്ദ്രിയം തുടങ്ങുന്നഭാഗത്ത് അമർന്നിരിക്കത്തക്കരീതിയിൽ വയ്ക്കുക. വലതു കണങ്കാൽ ഇടതു കണങ്കാലിന്റെ മുകളിലായിരിക്കണം. ഇടതുകാലിന്റെ വിരലുകൾ വലതുതുടയ്ക്കും കാൽവണ്ണയിലെ പേശികൾക്കും ഇടയിലായി വയ്ക്കുക. കണ്ണുകളടച്ച് കൈവിരലുകൾ ചിൻമുദ്രയിൽ അല്ലെങ്കിൽ ജ്ഞാനമുദ്രയിൽ വയ്ക്കുക. ആജ്ഞാചക്രത്തിൽ അതായത്, മൂന്നാം കണ്ണിൽ (കൺപുരികങ്ങൾക്കു മദ്ധ്യേ) ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക.



സിദ്ധാസനം

ഇത് പുരുഷന്മാർക്കുവേണ്ടിയുള്ള ആസനമാണ്. പകരം സ്ത്രീകൾക്കുവേണ്ടിയുള്ളത് 'സിദ്ധയോനി ആസന'മാണ്. ഇതിന് വലതുകാൽ മടക്കി ഉപ്പൂറ്റി യോനീമദ്ധ്യത്തിൽ അമർത്തിവയ്ക്കുക. ഇടതുകാൽ മടക്കി ഉപ്പൂറ്റി ഇടുപ്പെല്ലിനു ചുവട്ടിൽ അഥവാ യോനിക്കു മുകളിലായി അമർന്നിരിക്കത്തക്ക രീതിയിൽ വയ്ക്കുക.

മുൻകരുതലുകൾ: വാതസംബന്ധമായ വേദനകളോ നട്ടെല്ലിനു തകരാറുകളോ ഉള്ളവർ ഈ ക്രിയ ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല.

പ്രയോജനങ്ങൾ: യോഗയിൽ ബ്രഹ്മചര്യത്തിനു വളരെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. ഈ ആസനത്തിലൂടെ ബ്രഹ്മചര്യത്തിൽ നൈപുണ്യം നേടാനാവും. വീര്യം അഥവാ പുരുഷരേതസുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നു. രേതസ് ജീവോർജം അഥവാ ഓജസ് ആയി രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു. ഈ ജീവോർജം നിദ്രാവസ്ഥയിലുള്ള കുണ്ഡലിനീ ഊർജത്തെ ഉണർത്തിക്കൊണ്ട് മുകളിലേക്ക് ഉയരുന്നു. ഇത് മനസ്സിനെ ഉറപ്പുള്ളതാക്കുന്നു. ഈ നിലയിൽ ശുക്ലക്കുഴലുകൾക്ക് അയവു ലഭിക്കുന്നു. അതിന്റെ ഫലമായി മൂലബന്ധം, വജ്രോളി മുദ്ര എന്നിവ ആയാസം കൂടാതെ ചെയ്യാനാകുന്നു. ശരീരത്തിലെ വൈകാരികവും മാനസികവും ശാരീരികവുമായ മൂന്നുതരം ഊർജങ്ങളും സംതുലിതമായി, ചേർച്ചയിലെത്തിച്ചേരുന്നു. അങ്ങനെ ധ്യാനാവസ്ഥയിലേക്ക് എളുപ്പത്തിൽ പ്രവേശിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

അർദ്ധസിദ്ധാസനം: **ഇതിന്റെ ആദ്യത്തെ നാലു നിലകൾ സിദ്ധാസനത്തിന്റേതുതന്നെയാണ്. വലതുകാൽ മടക്കി കാൽപാദം ഇടതു തുടയിന്മേൽ വയ്ക്കുന്നു എന്നതു മാത്രമാണു വ്യത്യാസം.**

തുടർക്രിയകൾ : **ഗുപ്താസനം, വീര്യാസനം, ബദ്ധയോനി ആസനം, ക്ഷേമാസനം, സ്ഥിരാസനം, മുക്താസനം തുടങ്ങിയ പല ആസനങ്ങളും സിദ്ധാസനത്തിലിരുന്നാണ് ചെയ്യേണ്ടത്.**



അർദ്ധസിദ്ധാസനം

സ്വസ്തികാസനം: കാലുകൾ മുന്നോട്ടു നീട്ടി തറയിലിരിക്കുക. ഇടതുകാൽ മടക്കി പാദം വലത്തേ അകം തുടയോടു ചേർത്തു വയ്ക്കുക. വലതു കാൽ മടക്കി ഇടതുകാലിനു മുകളിലായി വയ്ക്കുക. വലതുകാലിലെ വിരലുകൾ ഇടതുകാലിന്റെ തുടയ്ക്കും കാൽവണ്ണയിലെ പേശികൾക്കും ഇടയ്ക്കായി വയ്ക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ, രണ്ടു കാലുകളിലേയും വിരലുകൾ ചിത്രത്തിലേതുപോലെ സ്വതന്ത്രമായി വയ്ക്കുക. കൈവിരലുകൾ ജ്ഞാനമുദ്രയിൽ അല്ലെങ്കിൽ ചിൻമുദ്രയിൽവച്ച് കൈകൾ കാൽമുട്ടുകൾക്കുമേൽ വയ്ക്കുക. കഴുത്തും നട്ടെല്ലും നിവർത്തിവച്ച് ഇരിക്കുക. ആജ്ഞാചക്രത്തിൽ അഥവാ മൂന്നാംകണ്ണിൽ (കൺപുരികങ്ങൾക്കു മദ്ധ്യേ) ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക.

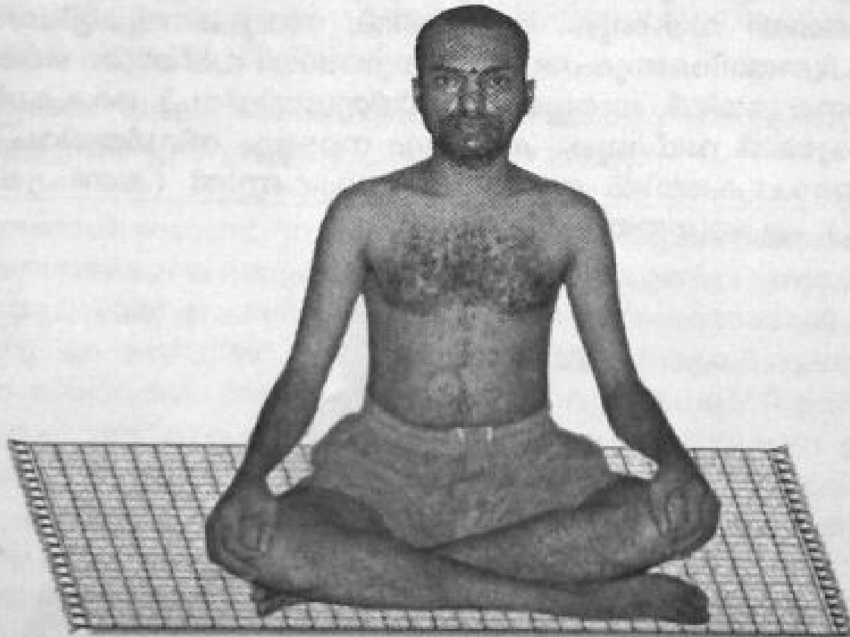


സ്വസ്തികാസനം

മുൻകരുതലുകൾ: യോഗയിൽ തുടക്കക്കാരായവർക്കു യോജിച്ച എളുപ്പമുള്ള ധ്യാനനിലയാണിത്. വാതസംബന്ധമായ വേദനകളോ നട്ടെല്ലിനു പ്രശ്നമോ ഉള്ളവർ ഈ ആസനം അഭ്യസിക്കരുത്.

പ്രയോജനങ്ങൾ : സ്വസ്തിക എന്നാൽ ശുഭസൂചകം എന്നാണർത്ഥം. ഈ ആസനം സാധകന് സന്തോഷവും സ്വസ്ഥതയും നല്കുന്നു. പ്രാണായാമം തുടങ്ങിയ ഉയർന്നനിലയിലുള്ള ക്രിയകൾ ഈ ആസനത്തിൽ ചെയ്യുക എളുപ്പമാണ്. സ്വസ്തികാസനം നാഡീവ്യവസ്ഥയെ അപ്പാടെ ഊർജസ്വല മാക്കി പുതുജീവൻ നല്കുന്നു. കാൽവേദന, അമിതവിയർപ്പ് എന്നിവ പരി ഹരിക്കപ്പെടുന്നു. മന്ത്രജപം അഥവാ മന്ത്രോച്ചാരണത്തിനു പറ്റിയ വളരെ സുഖകരമായ ഇരിപ്പുനിലയാണ് ഇത്. അസ്വസ്ഥതകൂടാതെ വളരെ നേരം ഈ നിലയിൽ ഇരിക്കുവാൻ സാധിക്കും.

സുഖാസനം: കാലുകൾ മുന്നോട്ടു നീട്ടി തറയിലിരിക്കുക. വലതുകാൽ മടക്കി പാദം ഇടതുതുടയുടെ അടിയിൽ വയ്ക്കുക. ഇടതുകാൽ മടക്കി പാദം വലതുതുടയുടെ അടിയിലും വയ്ക്കുക. കൈവിരലുകൾ ചിന്മുദ്രയിലോ ജ്ഞാനമുദ്രയിലോ പിടിച്ച് കൈത്തലങ്ങൾ കാൽമുട്ടുകളിന്മേൽ വയ്ക്കുക. കഴുത്ത്, നട്ടെല്ല് ഇവ വളയ്ക്കാതെ ഇരിക്കുക. ആജ്ഞാചക്രത്തിൽ, അതായത് മൂന്നാം കണ്ണിൽ (കൺപുരികങ്ങൾക്കു മദ്ധ്യേ) ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. ഈ നിലയിൽ വളരെയേറെ നേരം ഇരിക്കുവാനാഗ്ര



സുഖാസനം

ഹിക്കുന്നവർ എളുപ്പത്തിനായി കാൽമുട്ടുകൾ നെഞ്ചിനുനേർക്ക് ഉയർത്തിവച്ച് ഒരു തുണിയോ ടവ്വലോ കാൽമുട്ടുകളിൽ ചുറ്റി പുറത്ത് കെട്ടിവയ്ക്കുക. ഇത് കാലുകൾക്കു താങ്ങുനല്കും. കൂടാതെ കാലുകളിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം തടസ്സമില്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യും. കാലുകൾ എളുപ്പം വഴങ്ങാത്തവർക്കും പ്രായമേറിയവർക്കും ധ്യാനത്തിന് ശരീരത്തെ സജ്ജമാക്കുന്നതിന് ഈ ക്രിയ അത്യാവശ്യമാണ്.

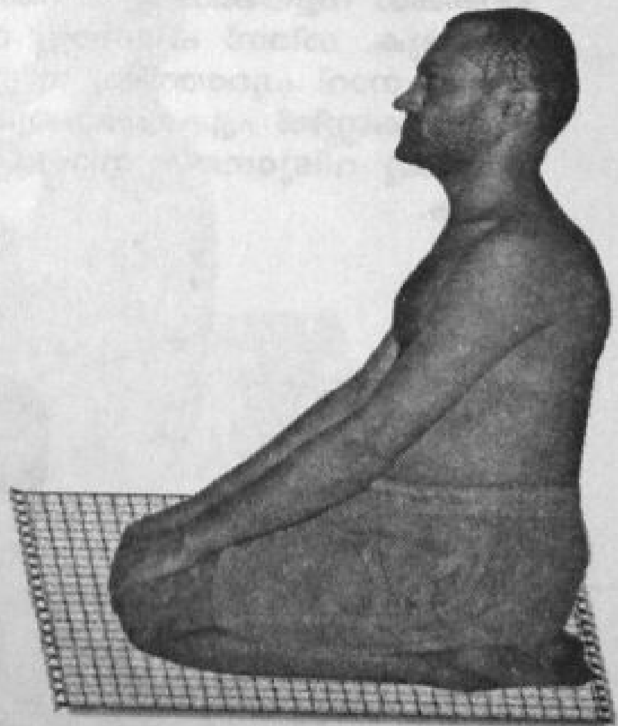
പ്രയോജനങ്ങൾ: പേരു സൂചിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ ഇത് വളരെ സുഖപ്രദമായ ഒരാസനമാണ്. ക്ഷീണമോ സംഘർഷമോ കൂടാതെ വളരെ നേരം ഈ നിലയിൽ ഇരിക്കുവാൻ സാധിക്കും. മനസിനും ആത്മാവിനും ശരീരത്തിനും ഇതുമൂലം ശാന്തി ലഭിക്കുന്നു. മറ്റ് ധ്യാനാസനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിന് ശരീരത്തെ സജ്ജമാക്കാനും ശ്വസനക്രിയയെ സമരസപ്പെടുത്താനും സുഖാസനം വഴി സാധിക്കുന്നു.

തുടർക്രിയകൾ: ഹസ്തപാദ-ബദ്ധാസനം (പവനമുക്താസനം എന്നും പറയപ്പെടുന്നു.), വാമപാദ-ഹസ്തബദ്ധാസനം, ദക്ഷിണപാദഹസ്തബദ്ധാസനം, ഭൈരവാസനം എന്നിവ ഈ ആസനത്തിന്റെ വകഭേദങ്ങളാണ്. തുടക്കക്കാർക്കും വളരെ എളുപ്പമായ ആസനങ്ങളാണ് ഇവ.

ഇരുന്നുകൊണ്ടുള്ള ആസനങ്ങൾ

വജ്രാസനം: കാൽമുട്ടുകളിൽ ഇരിക്കുക. കാൽപാദങ്ങൾ പിന്നോട്ടാക്കി, ഇരുപാദങ്ങളിലെയും പെരുവിരലുകൾ പരസ്പരം തൊടുവിച്ച് വയ്ക്കുക. ഉപ്പൂറ്റികൾ അകറ്റി, എന്നാൽ കാൽമുട്ടുകൾ ഒന്നിച്ചു ചേർത്ത് വയ്ക്കണം. നിതംബം ഉപ്പൂറ്റികൾക്കു മേൽ താങ്ങിവയ്ക്കുക. കൈത്തലങ്ങൾ കാൽമുട്ടുകൾക്കുമേൽ വയ്ക്കണം. നട്ടെല്ലും കഴുത്തും നിവർത്തിവച്ച് ശരീരം അയവുള്ളതാക്കുക. ശ്വാസം സാധാരണഗതിയിലായിരിക്കണം. ആജ്ഞാചക്രത്തിൽ അഥവാ മൂന്നാം കണ്ണിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക.

ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പ് പതിനഞ്ചു മിനിറ്റു നേരം പതിവായി വജ്രാസനം ചെയ്താൽ ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുവാൻ സാധിക്കും. ദഹനക്കുറവുള്ളവരും ആരോഗ്യമുള്ളവർപോലും ഭക്ഷണശേഷം പതിനഞ്ചോ മുപ്പതോ മിനിറ്റു നേരം ഈ ആസനം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.



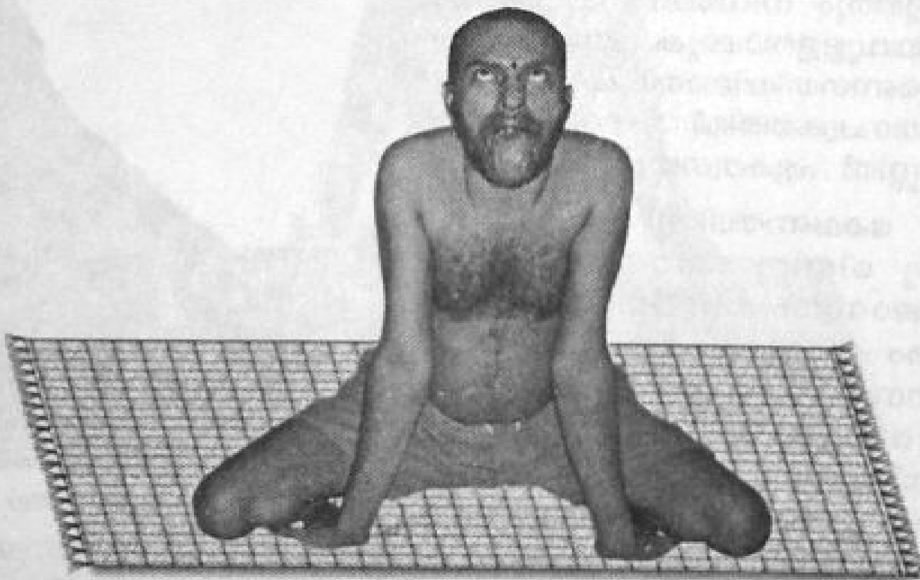
വജ്രാസനം

പ്രയോജനങ്ങൾ : വജ്ര എന്നത് ജീവശക്തിയെ പ്രവഹിപ്പിക്കുന്ന ഒരു നാഡിയുടെ പേരാണ്. വജ്രം എന്നും ഈ വാക്കിന് അർത്ഥമുണ്ട്. ലൈംഗികാവയവങ്ങളും മൂത്രവിസർജനവ്യവസ്ഥയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നാളിയാണിത്. അതിനാൽ ഈ ആസനം ഉദരം, കുടലുകൾ എന്നിവയ്ക്ക്

പ്രത്യക്ഷമായ രീതിയിൽത്തന്നെ ഫലം ചെയ്യുന്നു. 72000 നാഡികൾ ഉത്ഭവിക്കുന്ന കന്ദ അഥവാ നാഭീപ്രദേശത്തെയും ബാധിക്കുന്ന ആസനമാണിത്. അതിനാൽ വജ്രാസനത്തിന്റെ പ്രയോജനങ്ങൾ നിരവധിയാണ്. ഉദരത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ, വാതസംബന്ധമായ വേദനകൾ, വായു, കാൽവേദന, ലൈംഗികത്തകരാറുകൾ, മൂത്രസംബന്ധമായ ക്രമക്കേടുകൾ എന്നിവ ഈ ആസനത്തിലൂടെ പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നു. വജ്രാസനമെന്ന പേരിനെ അർത്ഥവത്താക്കിക്കൊണ്ട് ഈ ആസനം പുരുഷരേതസ്സിനെ വജ്രത്തോളം ശക്തിയുള്ളതാക്കുന്നു.

തുടർക്രിയകൾ : മണ്ഡൂകാസനം, അർദ്ധ-ശവാസനം, സുപ്ത വജ്രാസനം, പാദാദിരാസനം, പർവതാസനം, ആനന്ദ-മദിരാസനം, അംഗുഷ്ഠാസനം എന്നിവ വജ്രാസനത്തിന്റെ വകഭേദങ്ങളാണ്. ഇവയിൽ ചിലത് പിന്നീട് വിവരിക്കുന്നുണ്ട്.

സിംഹാസനം: വജ്രാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ ആവുന്നത്ര അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക. കൈത്തലങ്ങൾ ശരീരത്തിനു മുൻഭാഗത്ത് തറയിൽ വയ്ക്കുക. വിരലുകൾ ശരീരത്തിനുനേരേ ചൂണ്ടിയിരിക്കണം. കൈകൾ വളയ്ക്കാതെ ശരീരം മുന്നോട്ടു കുനിച്ച് ഭാരം കൈകളിൽ താങ്ങുക. ശിരസ് പിന്നോട്ടു വളച്ച് വായ് ആവുന്നത്ര തുറന്നുപിടിക്കുക. നാവ് പുറത്തേക്കു നീട്ടുക. കണ്ണുകൾ, പുരികങ്ങൾക്കു മധ്യേ മൂന്നാംകണ്ണിൽ ഏകാഗ്രമാക്കുക. നാസികവഴി ശ്വസിച്ച്, ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുമ്പോൾ സാവധാനത്തിൽ സിംഹത്തെപ്പോലെ ഗർജിക്കുക.



സിംഹാസനം

ശ്വാസം പുറത്തുവിടുമ്പോൾ നാവ് ഇടത്തേക്കും വലത്തേക്കും ചലിപ്പിക്കുക. പത്തു തവണ ആവർത്തിക്കുക. രോഗശമനത്തിനായി ഈ ആസനം ചെയ്യുന്നവർ പതിനഞ്ചുമുതൽ മുപ്പതുതവണവരെ ചെയ്യണം. വിശുദ്ധിചക്രത്തിൽ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുകയും വേണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ : കാത്, മൂക്ക്, തൊണ്ട, വായ് എന്നിവയുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ മൂലം വിഷമതയനുഭവിക്കുന്നവർക്കും വിക്കുള്ളവർക്കും ഈ ആസനം വഴി അതിശയകരമായ ഫലസിദ്ധിയുണ്ടാകുന്നു. 'സർവരോഗഹര' അഥവാ എല്ലാ രോഗങ്ങളും ഇല്ലാതാക്കുന്നത് എന്നും ഈ ആസനത്തെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. അതിനാൽ ആരോഗ്യമുള്ളവരും, രോഗങ്ങളെ ചെറുക്കുന്നതിനായി ഈ ക്രിയ പതിവായി ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണ്.

വീരാസനം: വജ്രാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. വലതുകാൽമുട്ട് ഉയർത്തി വലതുപാദം ഇടതുകാൽമുട്ടിൽ സ്പർശിക്കത്തക്കവിധം തറയിൽ വയ്ക്കുക. വലതുകൈമുട്ട് വലതു കാൽമുട്ടിൽവച്ച് വലതു കൈത്തലത്തിനുള്ളിൽ താടിയൂന്നുക. ഇടത് കൈത്തലം ഇടത് കാൽമുട്ടിൽ വയ്ക്കുക. കണ്ണുകളടയ്ക്കുക. മനസ്സും ശരീരവും സ്വസ്ഥമാക്കി ഈ നിലയിൽ വിശ്രമിക്കുക. സാധാരണഗതിയിൽ ശ്വസിക്കുക. പുരികങ്ങൾക്കു മദ്ധ്യേ മൂന്നാം കണ്ണിൽ അതായത് ആജ്ഞാചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക.



വീരാസനം

പ്രയോജനങ്ങൾ: തുടക്കക്കാർക്ക് മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുവാനും ഇന്ദ്രിയബോധങ്ങളെ ഉള്ളിലേക്കു തിരിച്ച് പ്രത്യാഹാരത്തിലൂടെ മനസ്സിനെ ഉറപ്പുള്ളതാക്കി ധാരണയിലെത്തുവാനും ഈ ആസനം സഹായിക്കുന്നു. ഈ ആസനം ധ്യാനാവസ്ഥയെ ആഴപ്പെടുത്തുന്നു. മനസ്സിനു ശാന്തി നല്കുന്നു. ക്ഷീണിതരായ വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും മനസുറപ്പില്ലാത്ത സ്ത്രീകൾക്കും സംഘർഷം നിറഞ്ഞ വ്യക്തികൾക്കും സ്വസ്ഥത നല്കുന്നു.

പകരമുള്ള ക്രിയ: മറ്റൊരു നിലയിലും വീരാസനം ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും. വജ്രാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. വലതുകാൽ ശരീരത്തിനു മുൻഭാഗത്തേക്ക് വലിച്ചു വയ്ക്കുക. വലതുകാൽ ഉയർത്തി മുട്ടുമടക്കി വലതുപാദം ഇട

തുതുടയിൽ, ഉള്ളംകാൽ മുകളിലേക്ക് അഭിമുഖമായി വയ്ക്കുക. കൈത്തലങ്ങൾ ചേർത്തുവച്ച് കൈകൾ ശിരസ്സിനു മുകളിൽ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുക. കൈയുടെ മുകൾഭാഗം കാതുകളെ സ്പർശിക്കണം. കണ്ണുകളടയ്ക്കുക. ഇടതുകാൽവിരലുകൾകൊണ്ട് ശരീരത്തെ തുലനംചെയ്ത് കാൽമുട്ടുകളിൽ എണീറ്റുനില്ക്കുക. ഈ നിലയിൽ അല്പനേരം നിന്നശേഷം വജ്രാസനത്തിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. ഇടതുകാൽപ്പാദം വലതുതുടയിൽ വച്ചുകൊണ്ടും ഈ നില ആവർത്തിക്കുക. മൂന്നാംകണ്ണിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. കഴുത്തും പുറവും നിവർന്നിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിക്കുക.

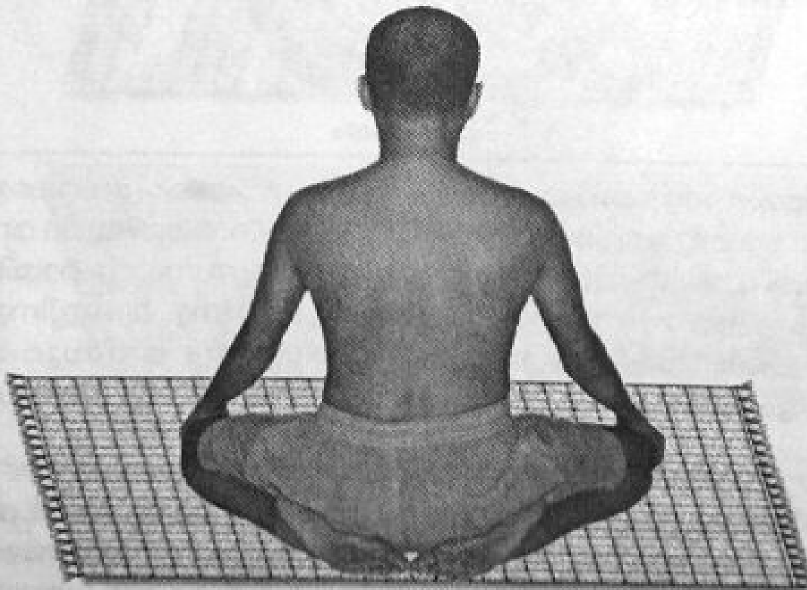
മുൻകരുതലുകൾ: ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ചെയ്യുക. പുറം വളയ്ക്കാതെ നിവർന്നിരിക്കണം. മുന്നോട്ടോ പിന്നോട്ടോ ശരീരം വളയ്ക്കുവാനും പാടില്ല.



വീരാസനം - 2

പ്രയോജനങ്ങൾ: നട്ടെല്ലിന്റെ വേദന ഇല്ലാതാക്കുന്നു.

ഭദ്രാസനം: വജ്രാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ ആകാവുന്നത്ര അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക. പാദങ്ങൾ നിതംബത്തിനു താഴെ ഉള്ളംകാൽ മുക

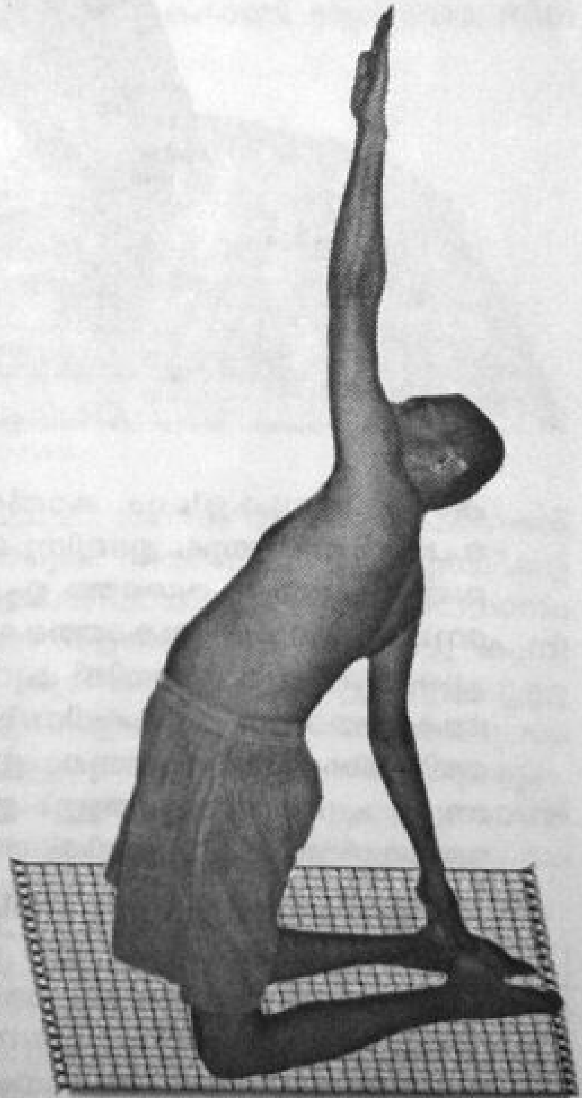


ഭദ്രാസനം

ളിലേക്ക് അഭിമുഖമായും പാദങ്ങളുടെ മുകൾവശം തറയിലമർത്തിയും വയ്ക്കുക. പാദങ്ങൾക്കു മുകളിൽ നിതംബം തറയിലമർത്തി ഇരിക്കുക. ബലംപിടിക്കാതെ കാൽമുട്ടുകൾ വീണ്ടും അകറ്റുക. കൈത്തലങ്ങൾ കാൽമുട്ടുകളിൽ വയ്ക്കുക. മനസ്സും ശരീരവും സ്വസ്ഥമാക്കി നാസികത്തുമ്പിൽ കണ്ണുകളുറപ്പിക്കുക. മനസ്സ് ആജ്ഞാചക്രത്തിലോ സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രത്തിലോ ഏകാഗ്രമാക്കുക. ശ്വസനം സാധാരണ രീതിയിലായിരിക്കണം. കഴുത്തും പുറവും നിവർത്തിപ്പിടിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ആത്മീയനേട്ടങ്ങൾക്ക് ഈ ആസനം സഹായകമാണ്. മൂലാധാരചക്രത്തിൽ നിഷ്ക്രിയമായി കിടക്കുന്ന കുണ്ഡലിനീഊർജ്ജത്തെ ഉണർത്തുവാൻ ഈ ക്രിയവഴി സാധിക്കുന്നു. ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന ജൈവവിഷങ്ങളെ നീക്കുന്നു എന്ന ശാരീരികനേട്ടവും ഈ ക്രിയയ്ക്കുണ്ട്. അങ്ങനെ ശരീരം രോഗവിമുക്തമാകുന്നു.

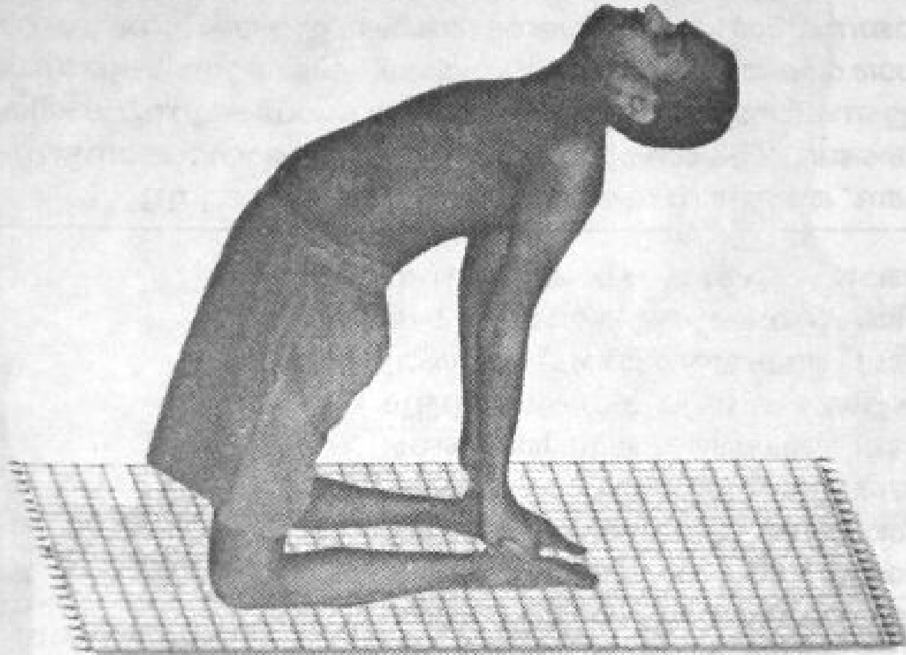
ഉഷ്ട്രാസനം (ക്രിയ 1): വജ്രാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ രണ്ടടി അകലത്തിൽവച്ച് കാൽമുട്ടുകളിൽ നില്ക്കുക. പാദങ്ങളും രണ്ടടി അകലത്തിലായിരിക്കണം. പാദങ്ങളുടെ മുകൾവശം തറയിലമർത്തിയോ വിരലുകൾ തറയിലൂന്നിയോ വയ്ക്കാം. ഉടലിനു മുകൾഭാഗം വലത്തേക്കു തിരിച്ച് പിന്നിലേക്ക് വളയുക. ഇടത് ഉപ്പൂറ്റി വലത് കൈത്തലംകൊണ്ടോ വിരലുകൾകൊണ്ടോ മുറുകെപ്പിടിക്കുക. ശിരസ്സ് പിന്നിലേക്ക് ചായ്ച്ച് ഇടതുകൈ ശിരസ്സിനു മുകളിൽ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുക. കൈവിരലുകൾ ആകാശത്തേക്ക് ചൂണ്ടുക. ശരീരത്തിന്റെ മൊത്തം ഭാരവും ഇടത് ഉപ്പൂറ്റിയിലേക്കു കൊണ്ടുവന്ന് ഈ നിലയിൽ നിശ്ചലം നില്ക്കുക. ഇടതുകൈത്തുമ്പിന്മേൽ കണ്ണുകളുറപ്പിക്കുക. വലതുവശത്തും ഈ ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. കാൽമുട്ടുകളിൽ ഉയർന്നുനില്ക്കുമ്പോൾ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുകയും വശങ്ങളിലേക്കു തിരിയുമ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തുവിടുകയും ചെയ്യണം. അവസാനത്തെ നിലയിൽ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കാതെ



ഉഷ്ട്രാസനം- 1

കുറച്ചുനേരം നിൽക്കുക. ആദ്യത്തെ നിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുമ്പോൾ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുക. സുഷുമ്നാനാഡിയിൽ, പ്രത്യേകിച്ച് മണിപൂരചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക.

ക്രിയ 2: വജ്രാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ രണ്ടടി അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക. പാദങ്ങൾ ചേർത്തുവയ്ക്കുകയോ ചിത്രത്തിലേതുപോലെ അകലത്തിൽ വയ്ക്കുകയോ ആവാം. കാൽമുട്ടുകളിൽ ഉയർന്നുനിന്ന്



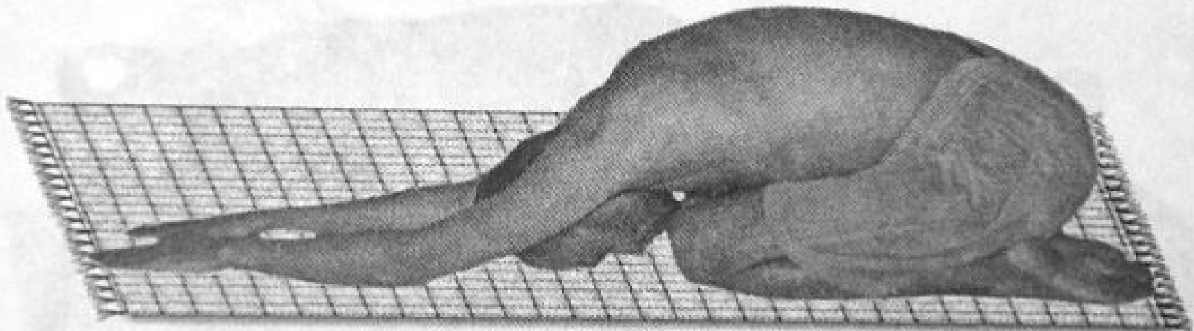
ഉഷ്ട്രാസനം – 2

കാൽവിരലുകളിലും കാൽമുട്ടുകളിലുമായി ശരീരത്തെ തുലനം ചെയ്ത് നിർത്തുക. ഉടലിനു മുകൾഭാഗം പിന്നിലേക്കു വളച്ച് കൈത്തലങ്ങൾ അതതു വശത്തെ ഉപ്പൂറ്റിയിൽ വയ്ക്കുക. പിന്നിലേക്കു വളയുമ്പോൾ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കണം. സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് ഈ നിലയിൽ കുറച്ചുനേരം നില്ക്കുക. ആഴത്തിൽ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുക. പിന്നീട് ഉച്ഛ്വസിച്ചുകൊണ്ട് പതിയെ വജ്രാസനത്തിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. ഈ അവസാനനിലയിൽ ഉദരം ആകാവുന്നത്ര പുറത്തേക്കു തള്ളി ഉടലിന്റെ മേൽഭാഗത്തിന്റെ ഭാരമപ്പാടെ കൈകൾവഴി ഉപ്പൂറ്റികളിൽ താങ്ങുക.

ഈ നിലയിൽ മൂന്നു മിനിറ്റുവരെ നില്ക്കുക. രണ്ടോ മൂന്നോ തവണ ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. ഈ ആസനത്തിന്റെ ആത്മീയനേട്ടങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിനായി വിശുദ്ധി അഥവാ അനാഹതചക്രത്തിന്മേൽ മനസ് ഏകാഗ്രമായിരിക്കണം. മുന്നോട്ടു വളഞ്ഞുകൊണ്ടുള്ള ആസനങ്ങൾ ചെയ്തശേഷം ഈ ആസനം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ ഫലം ലഭിക്കും.

പ്രയോജനങ്ങൾ: നട്ടെല്ലിന്റെ ഒന്നാമത്തെയും അവസാനത്തെയും കശേരുക്കളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ (സ്പോൺഡിലൈറ്റിസ്, ഡിസ്ക് പ്രശ്നങ്ങൾ), വാതസംബന്ധമായ വേദനകൾ എന്നിവ പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നു. ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. തുടകൾ, ഉദരം, നെഞ്ച് എന്നിവിടങ്ങളിലെ അമിതമായ കൊഴുപ്പ് ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. ഹൃദയത്തകരാറുകൾ, സ്ത്രീകളിലെ ആർത്തവപ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നു. ദഹന, വിസർജന, പ്രത്യുത്പാദന വ്യവസ്ഥകൾക്കും ഈ ആസനം പ്രയോജനകരമാണ്.

ശശാങ്കാസനം: വജ്രാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. വലതു കൈത്തണ്ട ശരീരത്തിനു പിന്നിലേക്കെടുത്ത് ഇടതുകൈകൊണ്ട് പിടിക്കുക. കണ്ണുകളടയ്ക്കുക. ശ്വാസമെടുത്തശേഷം മുന്നോട്ടു വളഞ്ഞുകൊണ്ട് ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക. നിതംബം ഉയർത്തരുത്. നെറ്റി തറയിൽ തൊടുംവരെ കുനിയുക. മനസ്സും ശരീരവും സ്വസ്ഥമാക്കി ഈ നില അല്പനേരം തുടരുക. പിന്നീട് ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട് ആദ്യത്തെ നിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക.



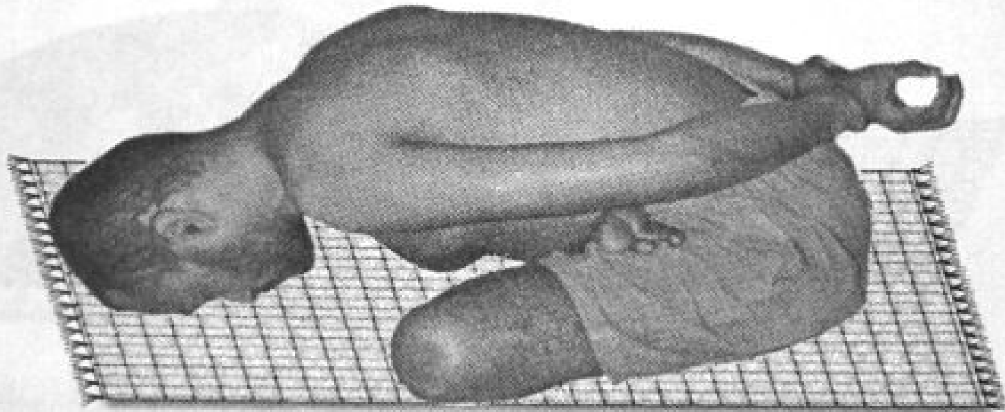
ശശാങ്കാസനം

പകരമുള്ള ക്രിയ: വജ്രാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുത്ത് കൈകൾ നേരേ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക. നിവർന്നിരിക്കുന്ന ഉടലിന്റെ മുകൾഭാഗവുമായി കൈകൾ ഒരേ രേഖയിലായിരിക്കണം. സാവധാനം ശ്വാസം പുറത്തേക്കെടുത്ത് കൈകൾ വളയ്ക്കാതെ മുന്നോട്ടു കുനിയുക. നെറ്റി തറയിൽ തൊടുംവരെ കുനിയണം. കൈമുട്ടു മുതലുള്ള ഭാഗം തറയിൽ അമർത്തി മുന്നോട്ടു നീട്ടിവയ്ക്കുക. ശ്വാസമെടുക്കാതെയോ സാധാരണഗതിയിൽ ശ്വസിച്ചുകൊണ്ടോ ഈ നില തുടരുക. അതിനുശേഷം ആഴത്തിൽ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുത്തുകൊണ്ട് ആദ്യത്തെ നിലയിലേക്ക് തിരിച്ചെത്തുക. ഒരുമിനിറ്റ് വിശ്രമിച്ചശേഷം ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. അഞ്ചോ ആറോ തവണ ഇതു ചെയ്യുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ: അവസാനനിലയിലെത്തുമ്പോൾ മൂലാധാരചക്രത്തിലോ സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രത്തിലോ മണിപൂരചക്രത്തിലോ ഏകാഗ്രത യർപ്പിക്കുക. ഇത് പ്രത്യുൽപാദനാവയവങ്ങളെ ബലപ്പെടുത്തി ലൈംഗികപ്രശ്നങ്ങൾ നീക്കുന്നു. വാതസംബന്ധമായ വേദനയുണ്ടാക്കുന്ന

നാഡികൾക്ക് അയവു ലഭിക്കുന്നു. അതിവൃക്കഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ക്രമപ്പെടുത്തുന്നു. ഇടുപ്പിലെയും നിതംബത്തിലെയും പേശികൾ ബലപ്പെടുന്നു. ദഹനപ്രവർത്തനങ്ങൾ സജീവമാകുന്നു. ആസ്ത്മ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനും ഇത് സഹായകമാണ്. വൈകാരികമായ ക്രമക്കേടുകൾ പരിഹരിക്കുകയും കോപത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

യോഗ-മുദ്രാസനം: പത്മാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് കണ്ണുകളടയ്ക്കുക. നടുവിനു പിന്നിൽ വലതു കണങ്കൈ ഇടതുകൈകൊണ്ട് പിടിക്കുക. ആഴത്തിൽ, സാവധാനം ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുക. പുറത്തേക്ക് സാവധാനത്തിൽ ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് ശരീരം അയയ്ക്കുക. നെറ്റി തറയിൽ മുട്ടുംവരെ പതുക്കെ മുന്നോട്ടു കുനിയുക. ശ്വാസമെടുക്കാതെയോ സാധാരണഗതിയിൽ ശ്വസിച്ചുകൊണ്ടോ ഈ നിലയിൽ തുടരുക. പിന്നീട് ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട് ആദ്യത്തെ നിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. മുന്നോട്ടു കുനിയുമ്പോൾ നിതംബം തറയിൽനിന്നുയർത്തരുത്. അഞ്ചു തവണ ആവർത്തിക്കുക. അവസാനത്തെ നില

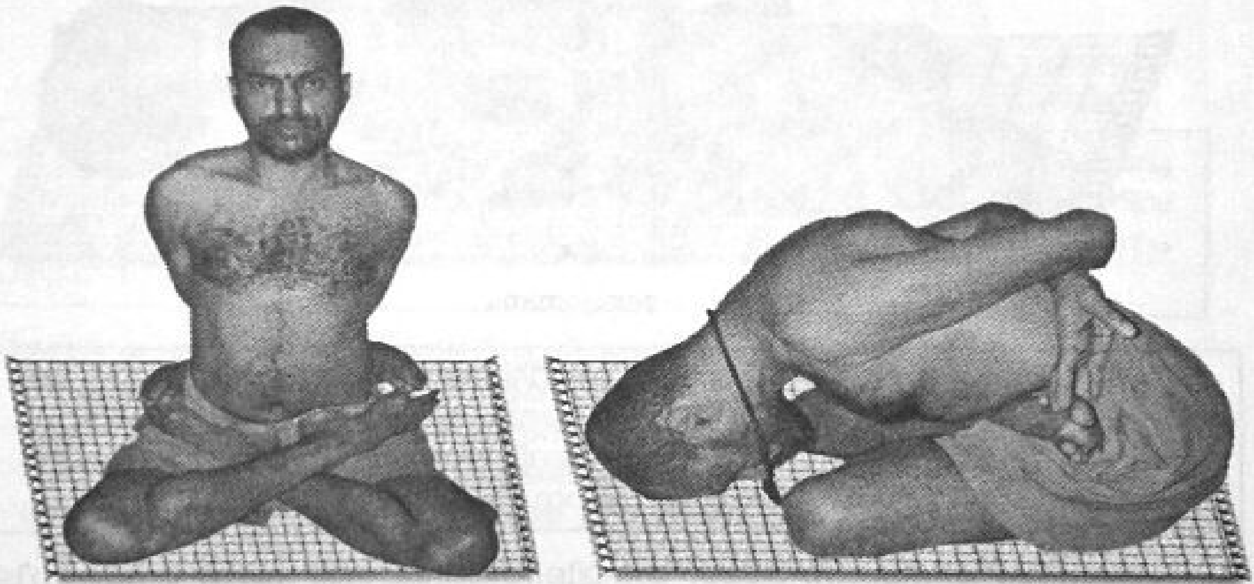


യോഗമുദ്രാസനം

യിൽ മണിപൂരചക്രത്തിലോ ആജ്ഞാചക്രത്തിലോ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ ആത്മീയമായ ഫലങ്ങൾ ലഭിക്കും. ശാരീരികമായ ഫലങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിന് ശ്വസനത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുകയാണു വേണ്ടത്.

പ്രയോജനങ്ങൾ: വയറിനും വയറിനുള്ളിലെ അവയവങ്ങൾക്കും ഉഴിച്ചിലിന്റെ ഫലം ലഭിക്കുന്നു. മലബന്ധം ഇല്ലാതാകുന്നു. സുഷുമ്നാനാഡികൾ കൂടുതൽ വഴങ്ങുന്നവയാകുന്നു. സുഷുമ്നാനാളത്തിനും മണിപൂരചക്രത്തിനും സമീകൃതമായ രീതിയിൽ ഊർജസ്വലത ലഭിക്കുന്നു. ഉദരരോഗങ്ങൾ മാറുന്നു. ഈ ആസനം പ്രോസ്ട്രേറ്റ്ഗ്രന്ഥി ചുരുങ്ങുന്നതും വീക്കമുണ്ടാകുന്നതും തടയുന്നു. അമിതവണ്ണം കുറയ്ക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. തലച്ചോറിന്റെ വികാസത്തിന് വളരെ ഉതകുന്ന ആസനമാണിത്.

ബദ്ധപദ്മാസനം: പത്മാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. വലതുകാലിന്റെ പെരുവിരൽ പിന്നിലൂടെ വലതുകൈകൊണ്ട് പിടിക്കുക. വലതുകൈയ്ക്കു മുകളിൽ ഇടതുകൈ പിന്നിലൂടെ കുറുകെവച്ച് ഇടതുകാലിന്റെ പെരുവിരൽ ഇടതുകൈകൊണ്ട് പിടിക്കുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്കുവിട്ട് മുന്നോട്ട് അല്പം കുനിയുകയാണെങ്കിൽ പെരുവിരലിൽ പിടിക്കുവാൻ എളുപ്പമാകും. അടുത്തതായി, മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞ് നെറ്റി തറയിൽ മുട്ടിക്കണം. ഈ നിലയിൽ അല്പനേരം ഇരിക്കണം. സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിക്കുക. ആഴത്തിൽ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുത്ത് ആദ്യത്തെ നിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. ആത്മീയനേട്ടങ്ങൾക്കായി അനാഹതചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. ശാരീരികമായ പ്രയോജനങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിന്, നേരേ നിവർന്നിരിക്കുന്ന നിലയിൽ നാസികത്തുമ്പിലും കുനിഞ്ഞിരിക്കുന്ന നിലയിൽ മണിപൂരചക്രത്തിലും ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കണം. അഞ്ചുതവണ ചെയ്യുക.

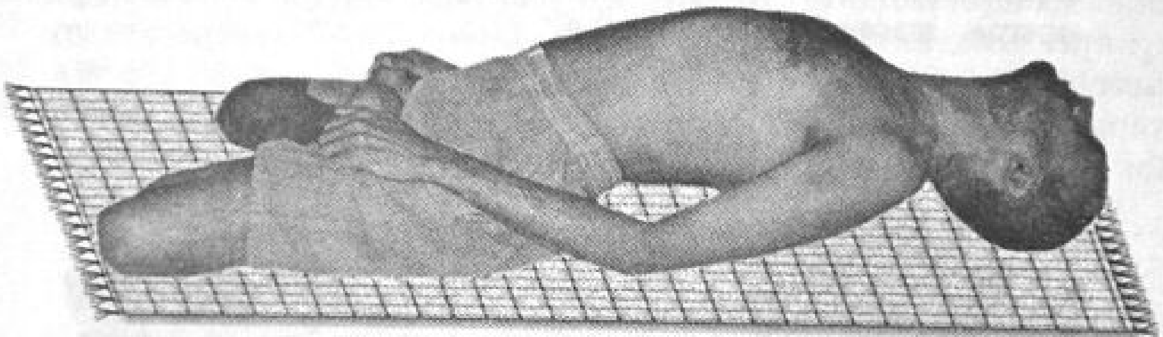


ബദ്ധപദ്മാസനം

പ്രയോജനങ്ങൾ: ഉദരരോഗങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നു. കുട്ടികളിൽ ശാരീരിക വളർച്ചയ്ക്കു സഹായിക്കുന്നു. നെഞ്ചിനു വികാസവും ശക്തിയും നല്കുന്നു. സ്ത്രീകൾ പ്രസവശേഷം ഏതാനും ആഴ്ചകൾ കഴിഞ്ഞ് ഈ ആസനം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ഉദരത്തിലുണ്ടാകുന്ന പാടുകൾ നീങ്ങിക്കിട്ടും. കഴുത്ത്, കൈകൾ, തോളുകൾ, പുറം എന്നിവയെ ബലപ്പെടുത്തുന്നു. ചുമ, ആസ്ത്മ, പൈൽസ്, ഹെർണിയ, വാതസംബന്ധമായ വേദനകൾ, ലൈംഗികപ്രശ്നങ്ങൾ, ചുഴലി എന്നിവയ്ക്ക് ഈ ആസനം പ്രയോജനപ്രദമെന്നു തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

മത്സ്യാസനം: പദ്മാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് പുറകോട്ട് വളഞ്ഞ് കാലുകൾ മടക്കിയ രീതിയിൽതന്നെ വച്ച് തറയിൽ കിടക്കുക. രണ്ടു കൈകളും ചേർത്തുപിടിച്ച് ശിരസ്സ് അവയ്ക്കുള്ളിലായി വയ്ക്കുക. നടുവ് അല്പം

വളച്ച് തോളുകൾ ഉയർത്തി ശിരസ്സിന്റെ മുകൾഭാഗം തറയിൽ താങ്ങി വയ്ക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ തറയിൽ താങ്ങി, കൈകൊണ്ട് അതതുവശത്തെ കാലിന്റെ പെരുവിരലിൽ പിടിക്കുക. അവസാനത്തെ നിലയിൽ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുത്ത് ആഴത്തിൽ പുറത്തേക്കു വിടുക. ഒന്നുമുതൽ അഞ്ചുവരെ മിനിറ്റു നേരം ഈ നില തുടരണം. ടോൺസിലൈറ്റിസ്, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ എന്നിവയുള്ളവർ അവസാനത്തെ നിലയിൽ 'ശീത്കരി' പ്രാണായാമം ചെയ്യണം. ആത്മീയനേട്ടങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിന് അനാഹതചക്രത്തിലും ശാരീരികനേട്ടങ്ങൾക്കായി മണിപൂരചക്രത്തിലും ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. സർവാംഗാസനത്തിനുശേഷം ഈ ആസനം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമെന്നു തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

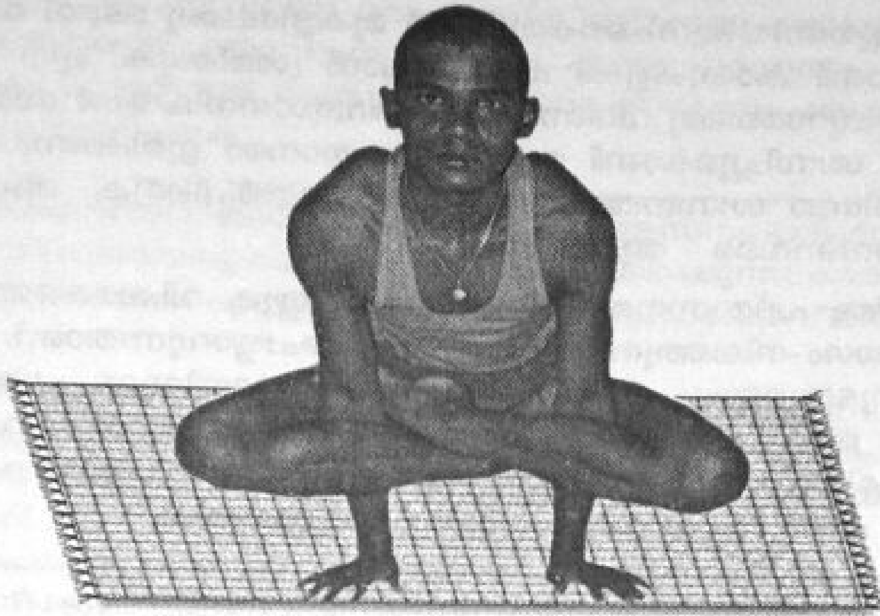


മത്സ്യാസനം

പ്രയോജനങ്ങൾ: ഉദരരോഗങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് ഉത്തമമാണ്. മലബന്ധം, നടുവിലും പുറത്തും രക്തപ്രവാഹത്തിലുണ്ടാകുന്ന തടസ്സം എന്നിവ നീക്കുന്നു. ഈ ആസനത്തിന്റെ മറ്റൊരു രൂപമാണ് സുപ്ത വജ്രാസനം (നിദ്രാവസ്ഥയിലുള്ള വജ്രാസനം).

യോഗാഭ്യാസം തുടങ്ങുന്നവർക്ക്: തറയിലിരിക്കുക. ഒരു കാൽ നേരേ നീട്ടിവച്ച് മറുകാലിന്റെ പാദം ആദ്യത്തെ കാലിന്റെ തുടയിൽ വയ്ക്കുക. ബാക്കി ക്രമങ്ങൾ മുൻപിലത്തേതുതന്നെ. ഇതും വിഷമകരമാണെങ്കിൽ ഇരുകാലുകളും നേരേവച്ച് ഈ ആസനം ചെയ്യുക. കൈകൾ തറയിലൂന്നി തോളുകൾ ഉയർത്തിക്കൊണ്ട് അവസാനനിലയിൽ എത്തിച്ചേരാവുന്നതാണ്.

കുക്കുടാസനം: കുക്കുടം എന്നാൽ പൂവൻകോഴി എന്നാണർത്ഥം. പത്മാസനത്തിലിരുന്ന് തുടയുടെയും കാൽവണ്ണയുടെയും ഇടയിലൂടെ കൈകൾ ഇറക്കുക. വിരലുകൾ മുന്നോട്ട് അഭിമുഖമാക്കി കൈത്തലങ്ങൾ തറയിൽ വയ്ക്കുക. കൈകളിന്മേൽ ശരീരമപ്പാടെ ഉയർത്തുക. സാധിക്കുന്നത്രനേരം ഈ നിലയിൽ തുടരുക. സാധാരണഗതിയിൽ ശ്വസിക്കാം. പിന്നീട് ശരീരം തറയിലേയ്ക്കു താഴ്ത്തിക്കൊണ്ടുവരുക. അഞ്ചുതവണ ആവർത്തിക്കുക. 'അനാഹതചക്ര'ത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിച്ചുവേണം ഈ ആസനം ചെയ്യുവാൻ.



കുക്കുടാസനം

പ്രയോജനങ്ങൾ : കൈകൾ, തോളുകൾ, നെഞ്ച് എന്നിവയെ ബലപ്പെടുത്തുന്നു. അലസത നീക്കുന്നു. തോൾവിരിവ്, കൈകളുടെ നീളം എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. നെഞ്ചുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗങ്ങൾക്ക് ഈ ആസനം പ്രയോജനപ്രദമാണ്.

ഗർഭാസനം: **ഈ ആസനത്തിൽ ഇരിക്കുന്നയാൾ ഗർഭപാത്രത്തിനുള്ളിലെ ഭ്രൂണത്തിന്റെ നിലയിലാണ് ഇരിക്കുന്നത്. അതിനാൽ ഗർഭാസനം എന്ന് ഇത് അറിയപ്പെടുന്നു. പദ്മാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. തുടകൾക്കും കാൽ വണ്ണകൾക്കും ഇടയിലൂടെ കൈകൾ താഴേക്കിറക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ താഴെ പുറത്തേക്കു കാണുവരെ ഇറക്കുക. നിതംബത്തിൽ മാത്രമായി**



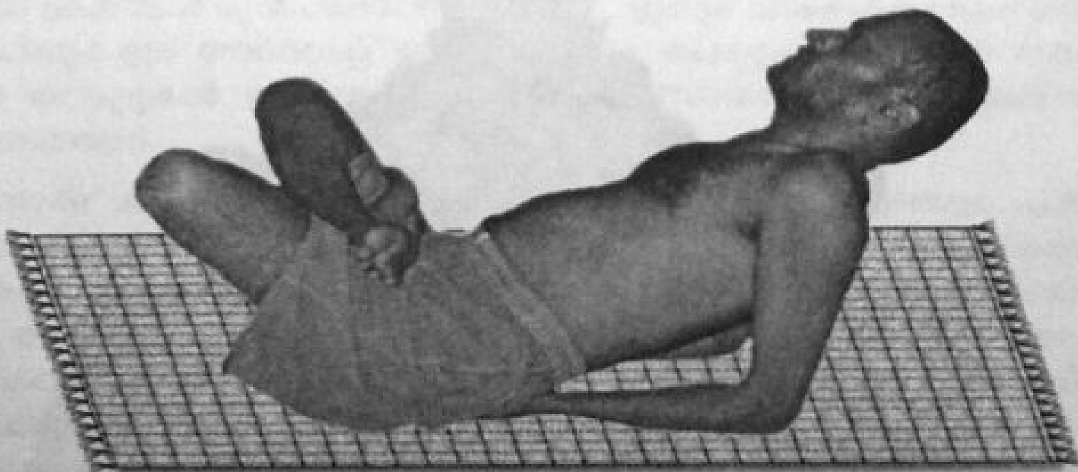
ഗർഭാസനം

ശരീരം ഊന്നിയിരുന്ന് കൈമുട്ടുകൾ മുകളിലേക്കു മടക്കി കൈവിരലുകൾകൊണ്ട് കാതുകളിൽ പിടിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ഈ സമയത്ത് ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടണം. ഈ അവസാനനിലയിൽ സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് ആകാവുന്നത്രനേരം ഇരിക്കണം. മണിപൂരചക്രത്തിലോ ശ്വസനത്തിലോ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. അഞ്ചുമുതൽ പത്തുതവണവരെ ആവർത്തിക്കുക.

മറ്റൊരു ക്രിയ: പദ്മാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് ചെയ്യുക വിഷമകരമാണെങ്കിൽ പൃഷ്ഠഭാഗം നിലത്തൂന്നിയിരുന്നും ഇത് ചെയ്യാവുന്നതാണ്. കൈകൾ അകംതുടയുടെയും കാൽവണ്ണയുടെയും ഇടയിലൂടെ പുറത്തുനിന്ന് കടത്തി അകവശത്തുനിന്ന് കാതുകളിൽ കൈയെത്തിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ശിരസ്സ് നേരേ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കണം. തെറ്റു ചെയ്യുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പണ്ട് ശിക്ഷ നൽകിയിരുന്ന രീതിയാണിത്.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ഉദരത്തെയും മനസ്സിനെയും സംതുലിതാവസ്ഥയിലാക്കുന്നു. ദുർബലമായ നാഡികളെ ബലപ്പെടുത്തുന്നു. കോപം, അസംതൃപ്തി, അക്ഷമ, അമിതാവേശം എന്നിവയുള്ളവർ കഴിവതും ഈ ആസനം ചെയ്യുവാൻ ശ്രമിക്കണം. ദഹനത്തെയും ഇത് ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു.

തൊലാംഗുലാസനം (തുലാസിന്റെ നില): പദ്മാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് തറയിൽ പുറംചേർത്തു കിടക്കുക. കൈത്തലങ്ങൾ നിതംബത്തിനു കീഴിൽ വയ്ക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ തറയിൽ താങ്ങി, അവയിലും നിതംബത്തിലുമായി ഭാരം വരത്തക്കവിധം ഉടലിനു മുകൾഭാഗം ഉയർത്തുക. കാലുകളും ആകാവുന്നത്ര ഉയർത്തണം. ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുത്ത് ജാലന്ധരബന്ധം ചെയ്യുക. പിരിമുറക്കമില്ലാതെ ശരീരം പൂർണമായി അയച്ച് ഈ നിലയിൽ അല്പനേരം തുടരുക. സാവധാനത്തിൽ ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ട് ആരംഭത്തിലെ നിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. മണിപൂരചക്രത്തിലോ, ശ്വസനത്തിലോ ഏകാഗ്രതയർപ്പി

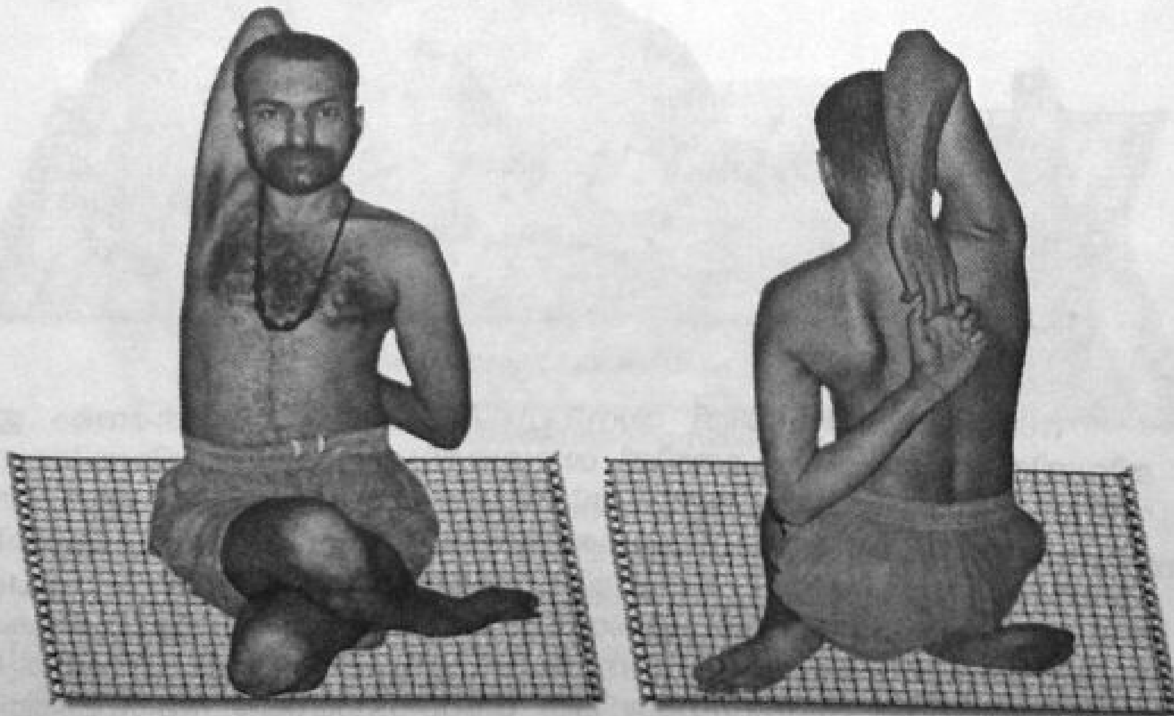


തൊലാംഗുലാസനം (തുലാസിന്റെ നില)

ക്കുക. അവസാനനില ഒരു തുലാസിന്റെ മാതൃകയിലായതിനാൽ ഈ ആസനത്തെ തൊലാംഗുലാസനം എന്നു പറയുന്നു. അവസാനനിലയിൽ ഒന്നുമുതൽ അഞ്ചു മിനിറ്റ് വരെ തുടരണം. അഞ്ചുതവണ ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ: അമിതവണ്ണത്തിന് ഈ ആസനം പരിഹാരമാണ്. ഉദരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗങ്ങളും പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നു. തോളുകൾ, പുറം, കഴുത്ത്, നെഞ്ച് എന്നിവ ബലപ്പെടുന്നു. ആകാരവടിവ് ലഭിക്കുന്നു.

ഗോമുഖാസനം: കാലുകൾ നീട്ടിവച്ച് തറയിലിരിക്കുക. ഇടതുകാൽ വളച്ച് ഇടതുപാദം വലതുനിതംബത്തിനടുത്തായി വയ്ക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ ഒന്നിനു മുകളിൽ ഒന്നായി വരത്തക്കവിധം വലതുകാൽ ഇടതിനു മുകളിൽ കുറുകെ വയ്ക്കുക. വലതുപാദം ഇടുപ്പിന്റെ ഇടതുവശത്ത് സ്പർശിച്ചിരിക്കണം. ഇടതുകൈ പിന്നിലേക്ക് ആവുന്നത്ര എത്തിച്ച് പിടിക്കുക. വലതുകൈ തലയ്ക്കു മുകളിലായി ഉയർത്തി പിന്നിലേക്കു വളച്ച് പുറംവഴി ഇടതുകൈയിൽ പിടിക്കുക. ശിരസും ഉടലിനു മുകൾഭാഗവും നിവർത്തിപ്പിടിക്കുക. സാധാരണഗതിയിൽ ശ്വസിച്ച് ആവുന്നത്ര നേരം ഈ നിലയിൽ ഇരിക്കുക. കണ്ണുകളടയ്ക്കുക. അല്പനേരത്തിനുശേഷം ആദ്യനിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. ആജ്ഞാചക്രത്തിലോ ശ്വസനത്തിലോ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക. കൈകളുടെയും കാലുകളുടെയും നില നേരേ തിരിച്ചാക്കി ഈ ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. ഇരുവശത്തും മാറിമാറി രണ്ടുമുതൽ അഞ്ചുതവണവരെ ചെയ്യുക.

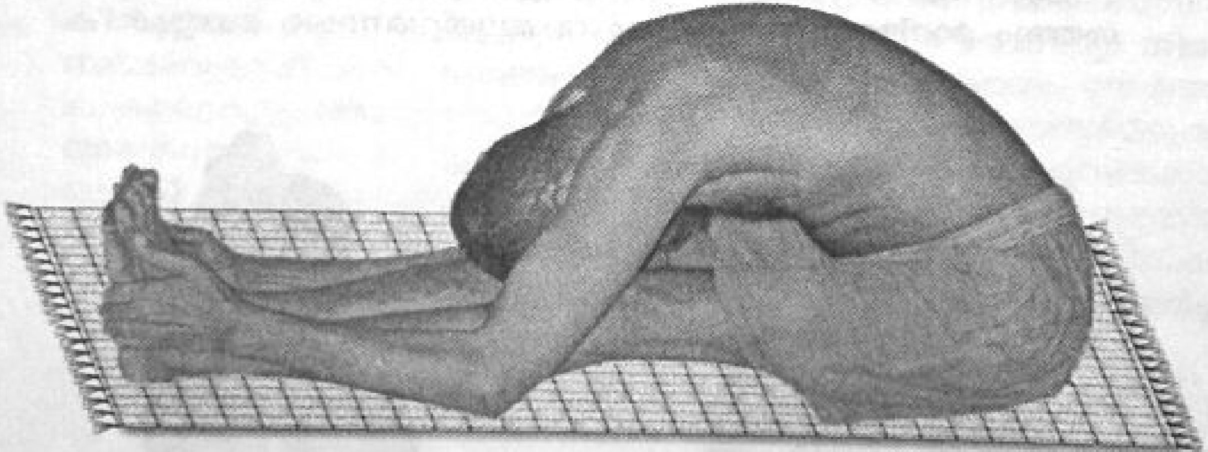


ഗോമുഖാസനം

പ്രയോജനങ്ങൾ: വാതം, വാതവേദനകൾ, തുടയിലെയും കാലിലെയും വേദന, ദഹനമില്ലായ്മ, ദഹനക്കുറവ്, നടുവേദന, കൈയുടെ വേദന ഇവ പരിഹരിക്കുന്നു. പ്രമേഹത്തിനും ഇത് ഫലപ്രദമാണ്. ഈ ആസനത്തിനൊപ്പം മൂലബന്ധവും തനിയെ ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ബ്രഹ്മചര്യം നിലനിർത്തുന്നതിന് ഇത് സഹായകമാണ്. ലൈംഗികാവയവങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ നീക്കുന്നു. നെഞ്ചിനെ ബലപ്പെടുത്തുന്നു.

വാമ, ദക്ഷിണ ജന്വാസനങ്ങൾ ഇതിന് അനുബന്ധമായി വരുന്നവയാണ്.

പശ്ചിമോത്താനാസനം (ക്രിയ - 1): കാലുകൾ മുന്നോട്ടു നീട്ടി ഇരിക്കുക. ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുക്കുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ട് അരഭാഗംകൊണ്ട് മുന്നോട്ടു വളയുക. കാൽമുട്ടുകൾ വളയ്ക്കാതെ കൈകൾ കാൽവിരലുകളിൽ എത്തിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ഈ സമയം നെറ്റി കാൽമുട്ടുകളിൽ താങ്ങിവയ്ക്കണം. സാധിക്കുമെങ്കിൽ ഉള്ളംകാലുകളെ ചുറ്റി കൈത്തലങ്ങൾ ചേർത്തുപിടിക്കുക. യോഗാപരിശീലനത്തിൽ തുടക്കക്കാരായവർ കണങ്കാലുകൾ ചുറ്റിപ്പിടിക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ വളയ്ക്കാതെ കാൽവിരലുകൾ വലിച്ചുപിടിക്കുവാനും കാൽമുട്ടുകൾ തറയിൽ താങ്ങിവയ്ക്കാനും ശ്രമിക്കുക. ശരീരത്തെ ആയാസപ്പെടുത്തുകയോ കാൽമുട്ടുകൾ വളയ്ക്കുകയോ ചെയ്യാൻ പാടില്ല. സുഖപ്രദമായ രീതിയിൽ ചെയ്യാവുന്നത്രമാത്രം ചെയ്യുക.



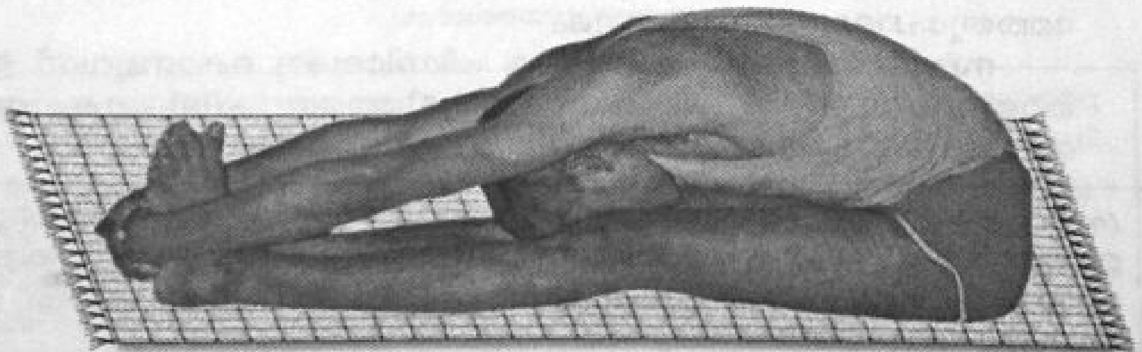
പശ്ചിമോത്താനാസനം - 1

സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് ആവുന്നത്രനേരം ഈ നിലയിൽ തുടരുക. ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുത്ത് പ്രാരംഭനിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. പത്തുമുതൽ പതിനഞ്ചുതവണവരെ ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. ആത്മീയനേട്ടങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിന് സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. ശാരീരികനേട്ടങ്ങൾക്കായി മണിപൂരചക്രത്തിലോ ശ്വസനത്തിലോ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കണം. വാതവേദനകൾ, ഹൃദയത്തകരാറുകൾ, നടുവേദന, വാതം, ഉദരരോഗങ്ങൾ എന്നിവമൂലം വിഷമിക്കുന്നവർ വിദഗ്ദ്ധനായ ഒരു യോഗാചാര്യന്റെ നേതൃത്വത്തിലല്ലാതെ ഈ ആസനം പരിശീലിക്കരുത്.

സംസ്കൃതത്തിൽ പശ്ചിമ എന്നാൽ പിൻഭാഗം. ഈ ആസനത്തിൽ പിൻഭാഗം ഉത്ഥാനമായി, അതായത് വലിഞ്ഞുനില്ക്കുന്നതിനാൽ പശ്ചിമോത്ഥാനാസനം എന്ന് ഇത് അറിയപ്പെടുന്നു. ഈ ആസനം വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. ശീർഷാസനവും സർവാംഗാസനവും കഴിഞ്ഞാൽ യോഗവിദ്യാർത്ഥി പ്രാധാന്യം കൊടുക്കേണ്ടത് ഈ ആസനത്തിനാണ്.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ബ്രഹ്മനാഡി, സുഷുമ്നാനാഡി, ദഹനവ്യവസ്ഥ എന്നിവയെ ഊർജസ്വലമാക്കുന്നു. അടിവയർ, അരക്കെട്ട്, നിതംബം എന്നിവയിലെ അധികകൊഴുപ്പ് നീക്കുന്നു. അമിതവണ്ണം, മലബന്ധം, പൈൽസ്, ദഹനക്കേട് എന്നിവ പരിഹരിക്കുന്നു. ഉദരഭാഗത്തുള്ള ഗ്രന്ഥികളെ ഊർജസ്വലമാക്കുന്നു. പ്രമേഹത്തിനും ഈ ആസനം ഫലപ്രദമാണ്. പ്രത്യുൽപാദനാവയവങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് സ്ത്രീകൾക്ക് ഈ ആസനം സഹായകമാണ്.

ക്രിയ - 2: ഈ ആസനം മറ്റൊരു രീതിയിലും ചെയ്യാവുന്നതാണ്. കാലുകൾ നേരേയാക്കി അടുപ്പിച്ചുവച്ച് മലർന്നുകിടക്കുക. കൈകൾ ശിരസ്സിനു മുകളിലായി നീട്ടിവയ്ക്കുക. ആഴത്തിൽ ശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് കൈകൾ വളയ്ക്കാതെ ഉയർത്തി എണീറ്റിരിക്കുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്കെടുത്തുകൊണ്ട് ഉടലിനു മുകൾഭാഗം മുന്നോട്ടു വളച്ച്, നീട്ടിയ കൈകൾകൊണ്ട് കാൽവിരലുകളിൽ തൊടുക. കൈകൾ വളയ്ക്കരുത്. ഈ നിലയിൽ അല്പനേരം തുടർന്നശേഷം ഇരിക്കുന്ന നിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തി കിടക്കുക. ഗത്യാത്മക പശ്ചിമോത്ഥാനാസനം എന്ന് ഈ ക്രിയയെ വിളിക്കുന്നു. നടുവേദന, നട്ടെല്ലിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് ഇത് ഉത്തമമാണ്.

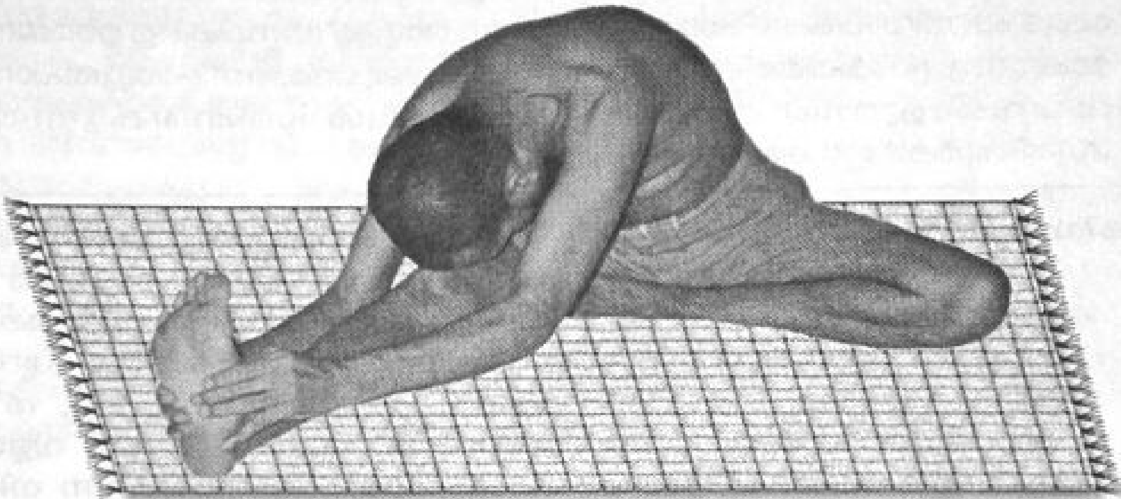


പശ്ചിമോത്ഥാനാസനം - 2

തലച്ചോറിന് ആശ്വാസം പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ആസനമാണിത്. മാനസിക സമനില, സമാധാനം, സംഘർഷങ്ങളിൽനിന്നു മോചനം എന്നിവ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് ഏറെ ഫലം ചെയ്യുന്ന ആസനമാണിത്.

ജാനുശിരാസനം: അർദ്ധപശ്ചിമോത്ഥാനാസനം എന്നും ഇതിനെ വിളിക്കുന്നു. കാലുകൾ നീട്ടി ഇരിക്കുക. ഇടത് ഉള്ളംകാൽ വലതുകാലിന്റെ അകംതുടയിലും ഉപ്പൂറ്റി പൃഷ്ഠഭാഗത്തിനു ചുവടെയും തൊടത്തക്കവിധം ഇടതുകാൽ മടക്കിവയ്ക്കുക. ശിരസ്സും പുറവും നേരേവച്ച് ആഴ

ത്തിൽ ശ്വാസമെടുത്ത് കൈകൾ ശിരസ്സിനു മുകളിലേക്ക് നീട്ടിവയ്ക്കുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്കുവിട്ടുകൊണ്ട് കൈകളോ വലതുകാൽമുട്ടോ മടക്കാതെ മുന്നോട്ടു കുനിയുക. വലതുകാൽ വിരലുകൾ കൈകൾ കൊണ്ട് പിടിച്ച് ശരീരത്തിനു നേർക്കു വളയ്ക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ തറയിൽ തൊടണം. നെറ്റി വലതുകാൽമുട്ടിലും തൊടുവിക്കുക. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കാതെ ഈ അവസ്ഥയിൽ തുടരുക. പിന്നീട് ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട് ആദ്യത്തെ നിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക.



ജാനുശിരാസനം

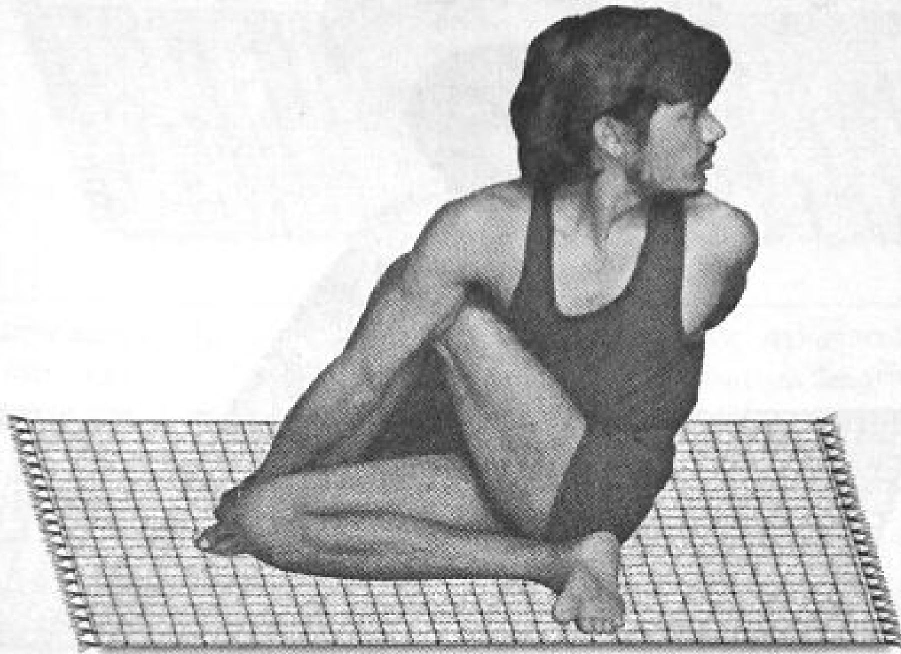
പകരമുള്ള ക്രിയ: കാലുകൾ നീട്ടിവച്ച് ഇരിക്കുക. ഇടതുപാദം അർദ്ധപത്മാസനത്തിൽ വലതുതുടയിൽ വയ്ക്കുക. ശേഷം ക്രമങ്ങൾ ആദ്യത്തേതുപോലെതന്നെ ചെയ്യുക.

സാധിക്കുമെങ്കിൽ ഇടതുകൈ പിന്നിലേക്കു കൊണ്ടുവന്ന് ഇടതു കാൽവിരലുകളിൽ പിൻവശത്തുകൂടിത്തന്നെ പിടിക്കുക. ഇതിന് അർദ്ധ-പദ്മ പശ്ചിമോത്താനാസനം എന്നു പറയുന്നു.

പ്രയോജനങ്ങൾ: പശ്ചിമോത്താനാസനത്തിന്റെ എല്ലാ ഫലങ്ങളും ഇതിനുമുണ്ട്. ലൈംഗികപ്രശ്നങ്ങൾ, പ്രമേഹം, വാതവേദന, കുടൽ രോഗങ്ങൾ, മൂത്രസംബന്ധമായ ക്രമക്കേടുകൾ എന്നിവയ്ക്ക് ഈ ആസനം ഫലപ്രദമാണ്.

അർദ്ധമത്സ്യേന്ദ്രാസനം: മത്സ്യേന്ദ്രൻ എന്ന യോഗി പതിവായി അനുഷ്ഠിച്ചുപോന്ന ആസനമാണ് മത്സ്യേന്ദ്രാസനം. കാലുകൾ നീട്ടി തറയിലിരിക്കുക. ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുത്ത് ഇടതുകാൽ വലതുതുടയ്ക്കു മുകളിൽ കുറുകെ കൊണ്ടുവന്ന് ഇടത് ഉള്ളംകാൽ വലതുകാൽമുട്ടിന്റെ വശത്തായി തറയിൽ വയ്ക്കുക. വലതുകാൽ വളച്ച് വലത് ഉപ്പൂറ്റി ഇടതു നിതംബത്തിനടുത്ത് വയ്ക്കുക. സാവധാനത്തിൽ ശ്വാസം പുറത്തേക്കുവിട്ട് ഉടലിനു മുകൾഭാഗം ഇടത്തേക്കു തിരിക്കുക. വലതു കൈ ഇടതുകാൽമുട്ടിനു പുറത്തുകൂടി കുറുകെവച്ച് ഇടത് ഉള്ളം

കാലിൽ പിടിക്കുക. അതേസമയം ഇടതുകൈ ശരീരത്തിനു പിന്നിലേക്ക് വളച്ചുപിടിക്കുക. കഴുത്തും ഉടലിനു മുകൾഭാഗവും ആകാവുന്നത്ര തിരിച്ച് പിന്നിലേക്കു നോക്കുക. സാധാരണഗതിയിൽ ശ്വസിച്ച് ഈ നില യിൽ ആവുന്നത്രനേരം തുടരുക. ഈ നിലയിൽ ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടി ച്ചുവയ്ക്കാനാവുമെങ്കിൽ ഉത്തമം. ആഴത്തിൽ ശ്വസിക്കുക. ശ്വാസം പുറ ത്തേക്കു വിട്ടുകൊണ്ട് പ്രാരംഭനിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. ഇനി വശം മാറി ക്രിയ ആവർത്തിക്കണം. അഞ്ചു തവണ ചെയ്യുക. ആത്മീയമായ പ്രയോജനങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിന് ആജ്ഞാചക്രത്തിലും ശാരീരികപ്രയോ ജനങ്ങൾക്കായി സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രത്തിലും ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക.

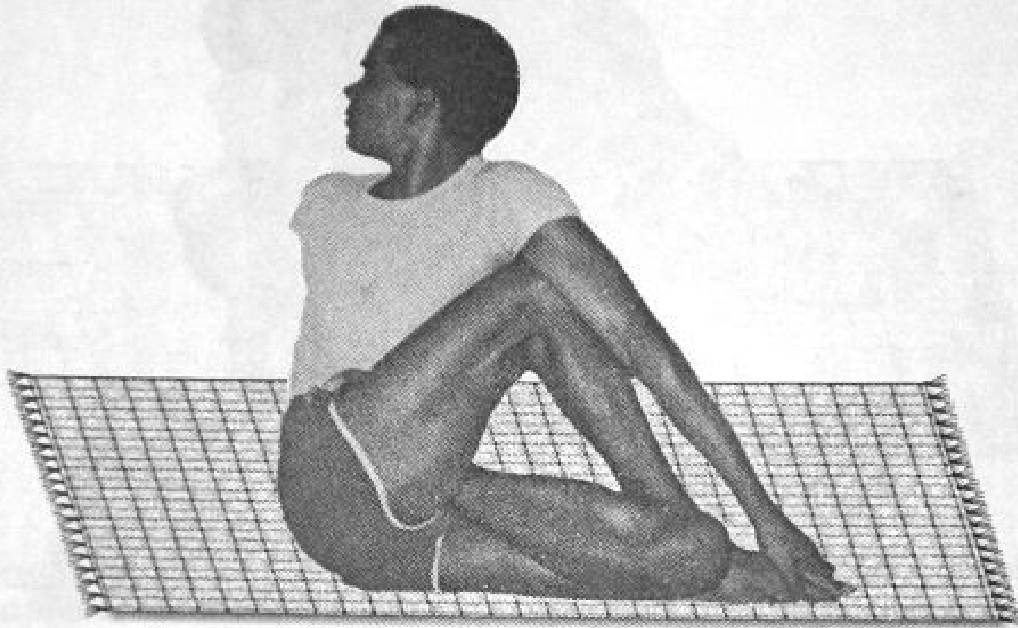


അർദ്ധമത്സ്യേന്ദ്രാസനം

പ്രയോജനങ്ങൾ: ഈ ആസനം നട്ടെല്ലിന് ഉഴിച്ചിൽ നൽകുന്നു. നട്ടെല്ലു മായി ബന്ധപ്പെട്ട വേദനകൾ, സ്പോൺഡിലൈറ്റിസ്, കൊടിഞ്ഞി എന്നിവ പരിഹരിക്കുന്നു. ദഹനവ്യവസ്ഥയെ സംതുലിതമാക്കുന്നു. പ്രമേഹം, അതിസാരം, കുടലിൽ വിരശല്യം എന്നിവയുള്ളവർക്ക് ഈ ക്രിയ പ്രയോജനകരമാണ്. മൊത്തം നാഡീവ്യവസ്ഥയ്ക്കും ഇത് ഗുണം ചെയ്യുന്നു. സിരകളുടെയും നാഡികളുടെയും ശക്തിക്ഷയം പരിഹരി ക്കുന്നു. തലച്ചോറിനെയും കൂടുതൽ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു.

പൂർണ മത്സ്യേന്ദ്രാസനം: അർദ്ധപദ്മാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. അതായത് ഇടതുപാദം വലതുതുടയിൽ വയ്ക്കുക. ഇടതുതുടയ്ക്ക് മുകളിൽ വല തുകാൽ കുറുകെവച്ച് വലതുകാൽപാദം പുറംവശത്തുനിന്ന് ഇടതു കാൽമുട്ടിൽ തൊടുവിച്ചുകൊണ്ട് തറയിൽ വയ്ക്കുക. ശ്വാസം പുറ ത്തേക്കു വിട്ടുകൊണ്ട് ഉടലിനു മുകൾഭാഗം വലത്തേക്കു തിരിക്കുക. ഇടതുതോൾ വലതുകാൽമുട്ടിനു കുറുകെയാക്കി, വലതുകാലിന്റെ വിര ലുകളോ വലതുകണങ്കാലോ ഇടതുകൈകൊണ്ട് പിടിക്കുക. വല

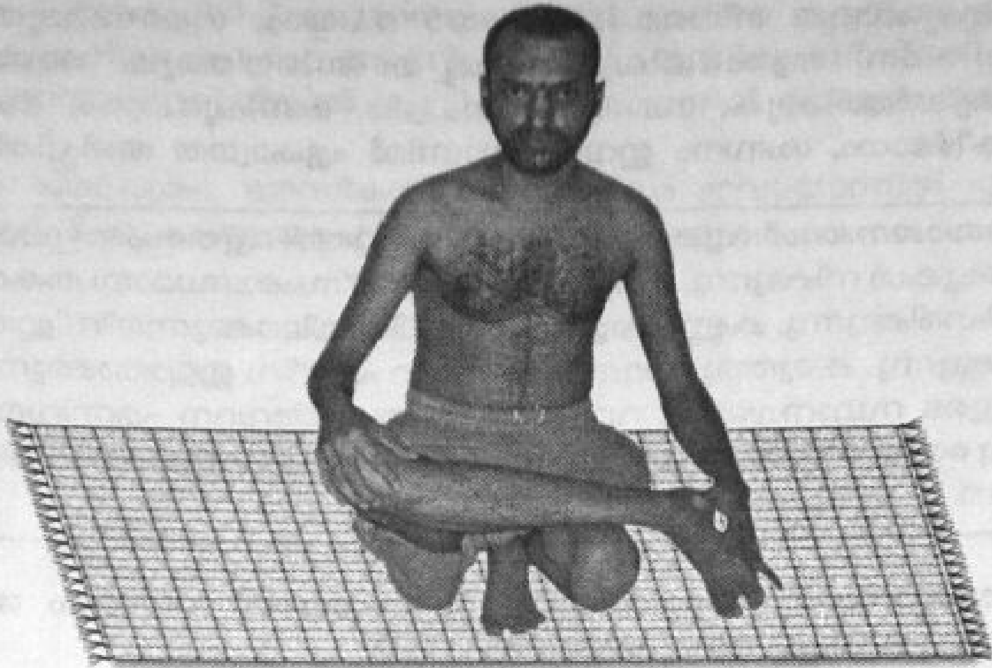
തുകൈ പുറകോട്ടു കൊണ്ടുവന്ന് വലതുകൈത്തലം ഇടത് നിതംബത്തിനടുത്തായി തറയിൽ വയ്ക്കുക. ഇടതുകൈയിന്മേൽ ശരീരം താങ്ങിക്കൊണ്ട് വലത്തേക്ക് ആവുന്നത്ര തിരിയുക. വലതുവശത്തേക്ക് കഴുത്തുതിരിച്ച് പിന്നിലേക്കുനോക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ശിരസ് മുന്നോട്ട് വളയരുത്. ബലം കൊടുക്കാതെ ആവുന്നത്രനേരം ഈ നിലയിൽ ഇരിക്കുക. സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിക്കുകയോ ശ്വാസംപിടിച്ചുവയ്ക്കുകയോ ചെയ്യാം. പ്രാരംഭനിലയിലേക്കു തിരികെവന്ന് ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുക്കുക. ആജ്ഞാചക്രം, പുറംഉദരം, ശ്വസനം എന്നിവയിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കാം. മറുവശത്തും ഈ ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക.



പൂർണമത്സ്യേന്ദ്രാസനം

പ്രയോജനങ്ങൾ: അർദ്ധമത്സ്യേന്ദ്രാസനത്തിന്റെ ഫലങ്ങൾ കൂടുതൽ മികച്ചരീതിയിൽ ഈ ആസനം വഴി ലഭിക്കുന്നു.

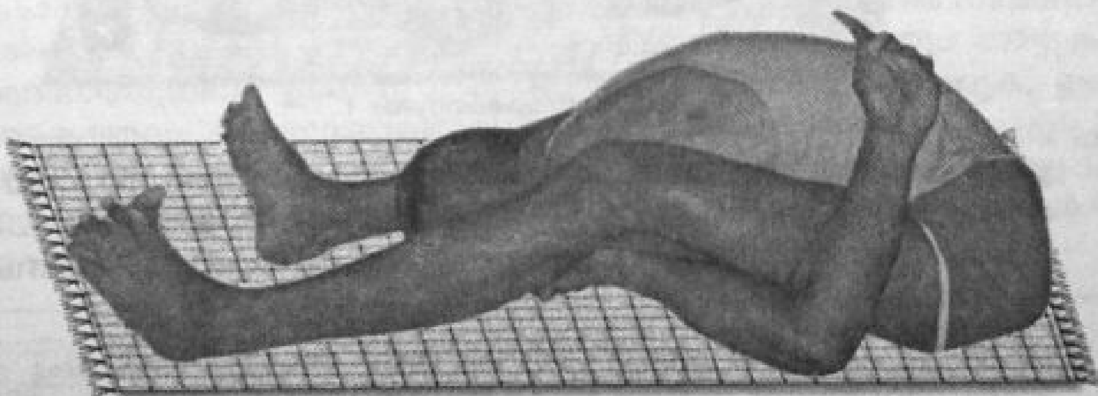
പാദാംഗുഷ്ഠാസനം: പൃഷ്ഠഭാഗം തറയിലൂന്നി ഇരിക്കുക. ഉപ്പൂറ്റികൾ തറയിൽനിന്നുയർത്തി കാൽവിരലുകളിലും പാദങ്ങളുടെ മുൻഭാഗത്തുമായി ഭാരമപ്പാടെ വരത്തക്കവിധം ഇരിക്കുക. തുടകൾ തറയ്ക്കു സമാന്തരമായി വരുംവിധം കാൽമുട്ടുകൾ താഴ്ത്തുക. ഇടത് ഉപ്പൂറ്റി ഗുദദ്വാരത്തിനും ജനനേന്ദ്രിയത്തിനുമിടയിൽ സ്പർശിക്കത്തക്കവിധം വയ്ക്കുക. ഇടത് കാൽവിരലുകളിൽ പ്രത്യേകിച്ച്, ഇടതുപെരുവിരലിൽ, ശരീരം അപ്പാടെ താങ്ങിക്കൊണ്ട് വലതുപാദം ഇടതുതുടയിന്മേൽ വയ്ക്കുക. ഇടതുപാദത്തിൽ മാത്രമായി ശരീരം താങ്ങിനിർത്തുക. കൈവിരലുകൾ വെറുതെ അയച്ചുവയ്ക്കുകയോ ജ്ഞാനമുദ്രയിൽ വയ്ക്കുകയോ ചെയ്യാം. സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിക്കുക. മൂലാധാരചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. പാദങ്ങളുടെ സ്ഥാനം പരസ്പരം മാറിക്കൊണ്ട് ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക.



പദാംഗുഷ്ഠാസനം

പ്രയോജനങ്ങൾ : ബ്രഹ്മചര്യം നിലനിർത്തുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. ശുക്ലം തുടങ്ങിയ ജീവസ്രവങ്ങൾ മൂത്രംവഴി നഷ്ടമാകുന്ന രോഗത്തെയും തടയുന്നു. രക്തം കലർന്നതും രക്തം കലരാത്തതുമായ അർശസിനും ഇത് പ്രതിവിധിയാണ്. കാഴ്ചശക്തി വർധിക്കുന്നു. കാൽവിരലുകളും പാദങ്ങളും കൂടുതൽ വഴക്കവും ബലവുമുള്ളതാകുന്നു.

കൂർമാസനം: കാലുകൾ നീട്ടി, ആവുന്നത്ര അകലത്തിൽവച്ച് ഇരിക്കുക. ശ്വാസമെടുത്ത്, സാവധാനം പുറത്തേക്കു വിട്ടുകൊണ്ട് മുന്നോട്ടു വളഞ്ഞ് നെറ്റി തറയിൽ തൊടുവിക്കുക. കൈകൾ അകവശത്തുനിന്ന് കാലുകൾക്കിടയിലേക്ക് ഇറക്കി നടുവിനു പിന്നിൽ കൊണ്ടുവരിക. ഈ നിലയിൽ വിരലുകൾ തമ്മിൽ ചേർത്തുവയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഉടലിനു മുകൾവശവും നെറ്റിയും തറയുടെ നേർക്ക് ആവുന്നത്ര തള്ളുക. ഈ നിലയിൽ, സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിക്കുകയോ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക്



കൂർമാസനം

എടുക്കാതെ നിലകൊള്ളുകയോ ചെയ്യാം. ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട് നിവർന്ന് ആരംഭനിലയിലേക്കു മടങ്ങിയെത്തുക. അഞ്ചു തവണ ആവർത്തിക്കുക. സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രം, മണിപൂരചക്രം, അടിവയറിനു കീഴ്ഭാഗം, ശ്വസനം ഇവയിലൊന്നിൽ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ: വൃക്കകളെ ശക്തിപ്പെടുത്തി മൂത്രസംബന്ധമായ ക്രമക്കേടുകൾ നീക്കുന്നു. നട്ടെല്ലിന്റെ ഡിസ്ക് സംബന്ധമായ തകരാറുകൾ പരിഹരിക്കുന്നു. കണ്ണികളെ പൂർവസ്ഥിതിയിലാക്കുന്നതിന് ഇതു സഹായിക്കുന്നു. കഴുത്തുവേദന, തലവേദന എന്നിവ ഇല്ലാതാക്കുന്നു. കണ്ണികളുടെ സ്ഥാനചലനം, വാതവേദന, അസ്ഥിവേദന എന്നിവയുള്ളവർ ഒരു യോഗാചാര്യന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ വേണം ഈ ആസനം പരിശീലിക്കുവാൻ.

ഗോരക്ഷാസനം: ഗോരക്ഷാനാഥ് എന്ന യോഗി നിരന്തരം അഭ്യസിച്ചു ബോദ്ധ്യപ്പെട്ട ആസനമാണിത്.

ക്രിയ – 1: കാലുകൾ നീട്ടി ഇരിക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി പാദങ്ങൾ ലൈംഗികാവയവങ്ങൾക്കു സമീപം വയ്ക്കുക. ഉള്ളംകാലുകൾ പരസ്പരം ചേർത്തുവച്ച് ഉപ്പൂറ്റികൾ ഉയർത്തി, മുകളിലേക്ക്, പൊക്കി



ഗോരക്ഷാസനം 1

ളിനു നേർക്ക് അഭിമുഖമായി ശരീരത്തിലേക്ക് അടുപ്പിച്ചുവയ്ക്കുക. പുറം, നടുവ്, ശിരസ് എന്നിവ നിവർന്നിരിക്കണം. കൈകൾ ചിൻമുദ്രയിലോ ജ്ഞാനമുദ്രയിലോ കാൽമുട്ടുകൾക്കു മുകളിൽ സ്വസ്ഥമായി വയ്ക്കുക.

ക്രിയ 2: പാദങ്ങൾ ഒന്നോ രണ്ടോ അടി അകലത്തിൽ വച്ച് പൃഷ്ഠഭാഗം നിലത്തൂന്നി ഇരിക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ അസ്വസ്ഥത തോന്നാത്ത വിധം ആവുന്നത്ര പുറത്തേക്ക് അകറ്റിവയ്ക്കുക. കൈകൾ കത്രിക

പോലെ കുറുകെപ്പിടിച്ച് ഓരോന്നും എതിർവശത്തെ ഉപ്പൂറ്റിക്കു മുന്നിലായി വയ്ക്കുക. പുറം, നട്ടെല്ല്, ശിരസ് എന്നിവ നിവർത്തിപ്പിടിക്കുക. സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിച്ച് ഈ നിലയിൽ ആവുന്നത്രനേരം തുടരുക.

ആജ്ഞാചക്രം, നാസികത്തുമ്പ്, ശ്വസനം ഇവയൊന്നിൽ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക. അഞ്ചു തവണ ആവർത്തിക്കുക.



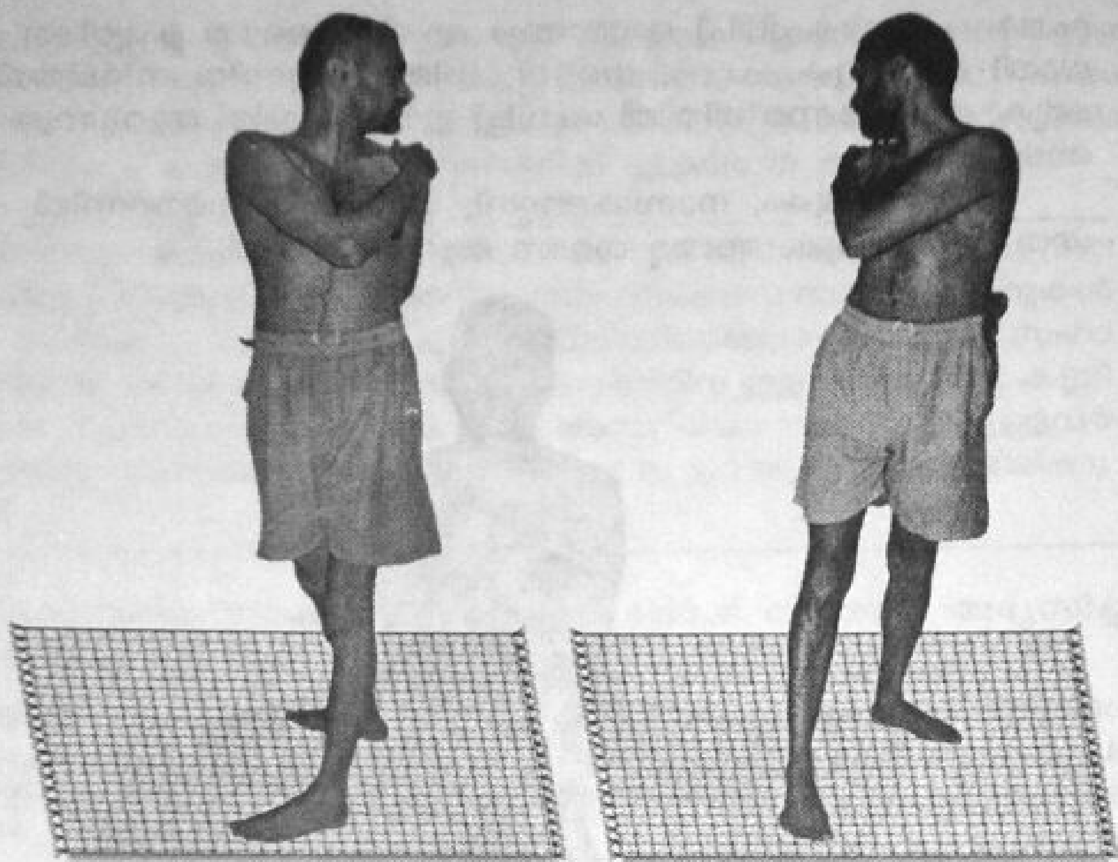
ഗോരക്ഷാസനം 2

പ്രയോജനങ്ങൾ : ഈ ആസനത്തിൽ പരിപൂർണത നേടിയശേഷം ഈ നിലയിലിരുന്ന് ധ്യാനിക്കണം. പാദങ്ങൾക്കും കാൽവിരലുകൾക്കും വഴക്കം ലഭിക്കും. മത്സ്യേന്ദ്രാസനത്തിന്റെ പ്രയോജനങ്ങൾ ഈ ആസനംവഴിയും ലഭിക്കുന്നു.

നിന്നുകൊണ്ടുള്ള ആസനങ്ങൾ

കടി ചക്രാസനം: പാദങ്ങൾ രണ്ടുമൂന്നടി അകലത്തിൽ വച്ച് നേരെ നിവർന്നു നിൽക്കുക. കൈകൾ തോൾ നിരപ്പിൽ ഇരുവശത്തേക്കും നീട്ടുക. അരഭാഗത്തുനിന്ന്, ഉടലിനു മുകൾഭാഗം വലത്തേക്കു തിരിക്കുക. ഇടതുകൈത്തലം വലതുതോളിൽവച്ച് വലതുകൈകൊണ്ട് പുറം ചുറ്റിപ്പിടിക്കുക. മറുവശത്തും ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. പത്തുതവണ ചെയ്യുക. സാധാരണ രീതിയിൽ ശ്വസിക്കാം. അനാഹതചക്രത്തിലോ പൊക്കിൾ പ്രദേശത്തിലോ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ: പുറം, അരക്കെട്ട്, നട്ടെല്ല്, മറ്റ് സന്ധികൾ എന്നിവിടങ്ങളിലുള്ള ആയാസം നീക്കുന്നു. ഹഠ-യോഗയിലെ ശംഖപ്രക്ഷാളന ക്രിയയിൽ നാലാമത്തെ ആസനമാണിത്.



കടിചക്രാസനം

മറ്റൊരു രീതി: കാലുകൾ അകറ്റിവച്ച് നേരേ നില്ക്കുക. കൈകൾ ചേർത്തുവച്ച് കൈത്തലങ്ങൾ കൂട്ടിപ്പിടിച്ച് അവ പൊക്കിളിനു മുന്നിലായി വയ്ക്കുക. പിന്നീട് കൈകൾ ഉയർത്തി കണങ്കൈകൾ തിരിച്ച് കൈത്തലങ്ങൾ മുകളിലേക്ക് അഭിമുഖമായി പിടിക്കുക. ശരീരത്തിനു മുകൾ ഭാഗം വളയ്ക്കാതെ അരക്കെട്ടിന്റെ ഭാഗത്തുനിന്ന് മുന്നോട്ടു കുനിയുക. ഉടലിനു മുകൾഭാഗം കാലുകൾക്കു ലംബമായി വരുംവിധം ആദ്യം വലത്തേക്കും പിന്നീട് ഇടത്തേക്കും തിരിയുക. നാലഞ്ചു തവണ ചെയ്യുക. കൈകൾ വീണ്ടും ആരംഭനിലയിൽ പൊക്കിളിനു മുന്നിലായി കൊണ്ടുവരിക. അല്പസമയം വിശ്രമിക്കുക. അഞ്ചു തവണ ഇത് ചെയ്യണം. കൈകൾ ഉയർത്തുമ്പോൾ ശ്വാസം അകത്തേക്കും മുന്നോട്ടു വളയുമ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തേക്കും എടുക്കുക. വലത്തേക്കും ഇടത്തേക്കും തിരിയുമ്പോഴും കൈകൾ താഴ്ത്തുമ്പോഴും സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിക്കുക.

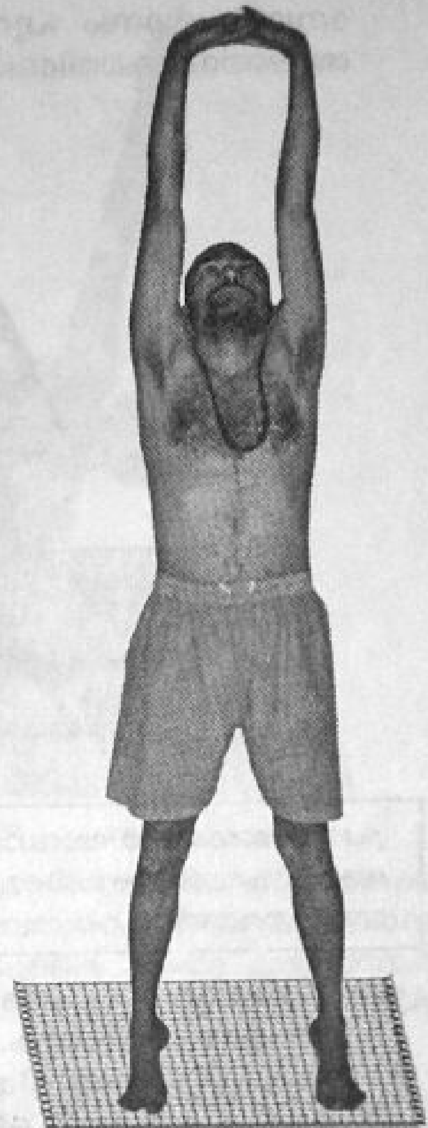
താഡാസനം: പാദങ്ങൾ ആറിഞ്ച് അകലത്തിൽവച്ച് നേരേ നില്ക്കുക. കൈകൾ ഉയർത്തി നേരേ ശിരസ്സിനു മുകളിൽ പിടിക്കുക. വിരലുകൾ കോർത്തുപിടിച്ച് കണങ്കൈകൾ തിരിച്ച് കൈത്തലങ്ങൾ മുകളിലേക്ക് അഭിമുഖമായി വരത്തക്കവിധം വയ്ക്കുക. മുകളിലേക്കു തിരിഞ്ഞിരിക്കുന്ന കൈത്തലങ്ങളിൽ ദൃഷ്ടികളൂന്നുക. ഉപ്പൂറ്റികൾ തറയിൽനിന്നുയർത്തി ശരീരം മുകളിലേക്കു വലിച്ചുപിടിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ചേർത്തുവച്ച കൈത്തലങ്ങളിൽ പിടിച്ച് ആരോ മുകളിലേക്കു വലിക്കുമ്പോഴെ

ന്നപോലെ ശരീരം മുകളിലേക്ക് വലിച്ചു പിടിക്കുക. ഈ നിലയിൽ കാൽവിരലുക ളിലൂന്നി നില്ക്കണം. പിന്നീട് സാവധാന ത്തിൽ ഉപ്പൂറ്റികൾ താഴെ തറയിലേക്കു കൊണ്ടുവരിക. പത്തു തവണ ചെയ്യുക.

പകരമുള്ള ക്രിയ 1: ഉപ്പൂറ്റികളുയർത്തി കാൽവി രലുകളിൽ ഊന്നിനിന്നശേഷം ഒരു പാദം തറ യിൽനിന്നെടുത്ത് പുറകോട്ടും മുമ്പോട്ടും ഊഞ്ഞാലാട്ടുക. ഈ സമയത്ത് ശരീരം മറ്റേ കാലിന്റെ വിരലുകളിൽ മാത്രമായി ഊന്നിനില്ക്കണം. മറുകാലിലും ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക.

പകരമുള്ള ക്രിയ 2: പാദങ്ങൾ അകറ്റി കൈകൾ ശിരസ്സിനു മുകളിലേക്കുയർത്തി കണങ്കൈ യുടെ ഭാഗങ്ങൾ കത്രികപോലെ കുറുകെ യാക്കി പിടിക്കുക. അരഭാഗംകൊണ്ട് മുന്നോ ട്ടു കുനിഞ്ഞ് ഉടലിനു മുകൾഭാഗം തറയ്ക്കു സമാന്തരമായി വയ്ക്കുക. കാൽവിരലുകൾ തറയിൽനിന്നുയർത്തി ഉപ്പൂറ്റികളൂന്നി, നട്ടെ ല്ലിനെ വലിച്ചുപിടിക്കുംവിധം നില്ക്കുക. പിന്നീട് കൈകൾ വശങ്ങളിലേക്കു നീട്ടുക. കാൽവിരലുകൾ താഴ്ത്തിവച്ച് ഉടലിനു മുകൾഭാഗം നേരെയാക്കുക. കൈകൾ ആരം ഭത്തിലേതുപോലെ കുറുകെ വയ്ക്കുക.

നിവരുമ്പോൾ ശ്വാസമെടുക്കുകയും താഴേക്കു കുനിയുമ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തേ ക്കു വിടുകയുംചെയ്യണം. പത്തു തവണ ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. ശീർഷാസനവും ശിരസിലൂന്നിനിന്നുള്ള മറ്റ് ആസനങ്ങളും പരിശീലിക്കുന്ന ആൾ തീർച്ചയായും ഈ ആസനം അഭ്യസിക്കണം.

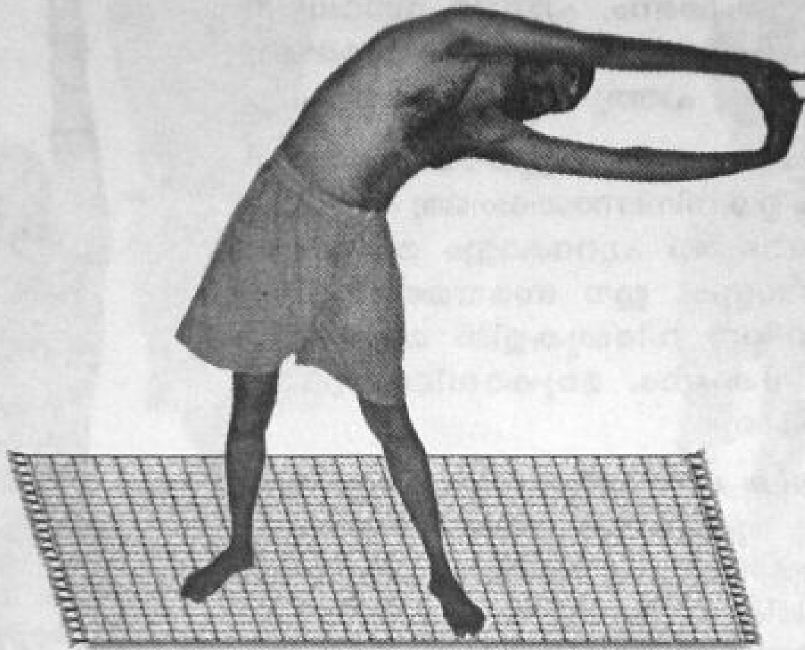


താഡാസനം

പ്രയോജനങ്ങൾ : ഉദരപേശികളെയും കുടലുകളെയും ബലപ്പെടു ത്തുന്നു. കുടലുകൾക്ക് വികാസമുണ്ടാക്കുന്നു. നട്ടെല്ലിന്റെയും നാഡിക ളുടെയും വികാസത്തിലുള്ള തടസ്സങ്ങൾ നീക്കുന്നു. ശംഖപ്രക്ഷാ ളനശ്രേണിയിലെ ഒന്നാമത്തെ ആസനമാണിത്.

തിര്യക താഡാസനം: താഡാസനത്തിൽ നില്ക്കുക. ഉപ്പൂറ്റികൾ ഉയർത്തി കാൽവിരലുകളിലൂന്നി നില്ക്കുക. അരഭാഗംകൊണ്ട് വശങ്ങളിലേക്കു വളയുക. ആദ്യം വലത്തേക്ക്, പിന്നെ ഇടത്തേക്ക്. കാൽമുട്ടുകൾ മട ങ്ങുകയോ പാദങ്ങൾ അനങ്ങുകയോ ചെയ്യാതെ വേണം വളയുവാൻ. മുകളിലേക്കു നിവരുമ്പോൾ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുക. വളയു

മ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക. പത്തു തവണ ആവർത്തിക്കുക. ആജ്ഞാചക്രത്തിലോ ശ്വസനത്തിലോ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക.

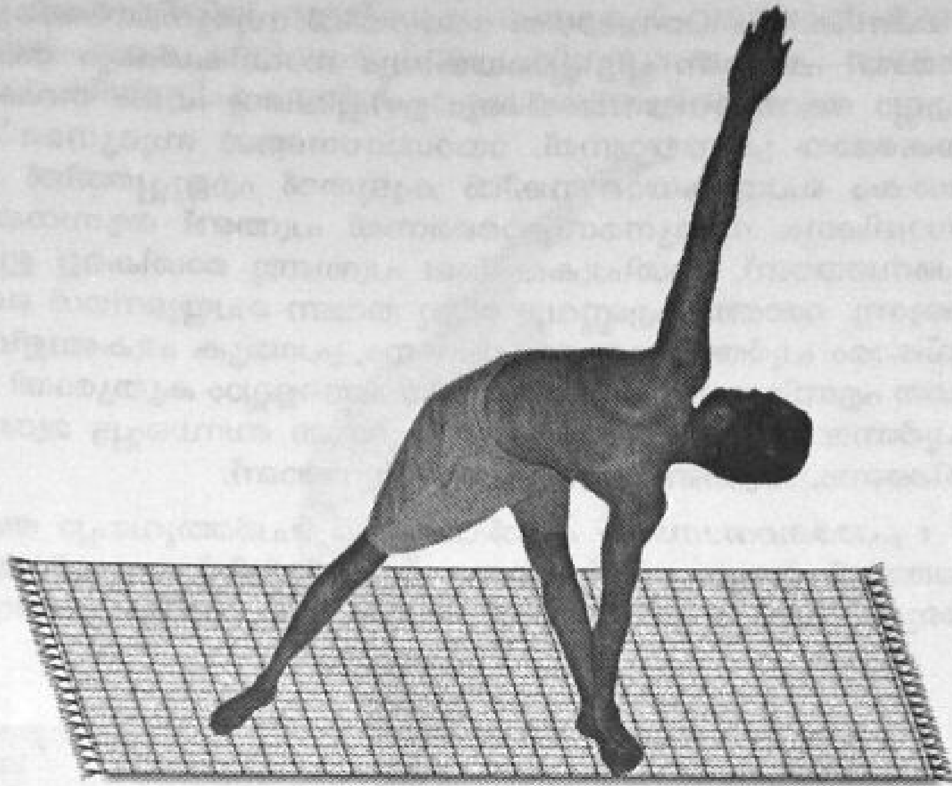


തിര്യക താഡാസനം

പ്രയോജനങ്ങൾ : താഡാസനംവഴി ലഭിക്കുന്ന എല്ലാ പ്രയോജനങ്ങളും ഈ ആസനംവഴിയും ലഭിക്കുന്നു. ശംഖപ്രക്ഷാളനശ്രേണിയിൽ രണ്ടാമത്തെ ആസനമാണിത്.

ത്രികോണാസനം: പാദങ്ങൾ രണ്ടോമൂന്നോ അടി അകലത്തിൽവച്ച് നിവർന്നുനില്ക്കുക. ഈ ആസനത്തിന്റെ ആരംഭനിലയാണിത്. കൈകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് തോൾനിരപ്പിൽ വിരിച്ചുപിടിക്കുക. വലതുകൈ ഉയർത്തി കൈമുട്ട് വലതുകാലിൽ തൊടുവിക്കുക. ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുത്ത് കൈയുയർത്തുമ്പോൾ മുകളിലേക്ക് വളഞ്ഞു നിൽക്കുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്കെടുത്തുകൊണ്ടു മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞ് സാവധാനത്തിൽ ഇടത്തേക്കു തിരിയണം. ഇടതുകൈത്തലം തറയിലോ ഇടതുപാദത്തിലോ വയ്ക്കുക. വലതുകൈത്തലം തിരിച്ച് അതിനെ തറയ്ക്ക് അഭിമുഖമാക്കി വയ്ക്കുക. വലതുവശവും വലതുകൈയും വലിഞ്ഞുനില്ക്കുകയും ഒരേ നേർരേഖയിലായിരിക്കുകയും ചെയ്യണം. ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കാതെ ഈ നിലയിൽ തുടരുക. പിന്നീട് ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട് ആരംഭനിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. മറുവശത്തും ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. ഓരോ വശത്തും പത്തു തവണവീതം ചെയ്യുക. മണിപൂരചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ : നാഡികളുടെ ക്രമക്കേടുകൾ, സംഘർഷം, വിഷാദം, അലസത, മലബന്ധം എന്നിവ പരിഹരിക്കുന്നു. വിശപ്പ് വർദ്ധിക്കുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് വളർച്ചയ്ക്ക് സഹായിക്കുന്നു.



ത്രികോണാസനം

പകരമുള്ള ക്രിയ 1: ആരംഭനിലയിൽ നില്ക്കുക. അല്പം വലത്തേക്കു ചെരിഞ്ഞുകൊണ്ട് മുന്നോട്ടു കുനിയുക. വലതുകൈവിരലുകൾകൊണ്ട് വലതുകാൽവിരലുകളിൽ തൊടുക. ഇടതുകൈ ഇടതു ഇടുപ്പിന്മേൽ വയ്ക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ വളയ്ക്കരുത്. നിവർന്നശേഷം മറുവശത്തും ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക.

പകരമുള്ള ക്രിയ 2: ആരംഭനിലയിൽ നില്ക്കുക. ഇടതു കണങ്കൈ ശരീരത്തിനു പിന്നിൽ വച്ച് വലതുകൈകൊണ്ട് പിടിക്കുക. അരഭാഗംകൊണ്ട് മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞ് മൂക്ക് കാൽമുട്ടുകളിൽ തൊടുവിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ആദ്യം ഇടതു കാൽമുട്ട്, പിന്നീട് വലതുകാൽമുട്ട്. ഓരോ തവണയും ആരംഭനിലയിലേക്കു വന്നശേഷം വേണം മറുഭാഗത്ത് ക്രിയ ചെയ്യുവാൻ.

പകരമുള്ള ക്രിയ 3: ആരംഭനിലയിൽ നിൽക്കുക. ഉടലിനു മുകൾഭാഗം കാലുകൾക്ക് ലംബമായി വരത്തക്കവിധം മുന്നോട്ടുകുനിയുക. കാൽമുട്ടുകൾ വളയ്ക്കാതെ ഇടതുകൈകൊണ്ട് വലതുകാൽവിരലുകളിൽ തൊടുക. ഇരുകൈകളും ഒരേ നേർരേഖയിൽ വരത്തക്കവിധം വലതുകൈ മുകളിലേക്ക് നീട്ടിപ്പിടിച്ച് ആ കൈയിൽ ദൃഷ്ടികളൂന്നുക. ആരംഭനിലയിലേക്ക് തിരിച്ചെത്തി മറുവശത്തും ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. ഓരോ വശത്തും പത്തു തവണവീതം ചെയ്യുക.

നിവരുമ്പോൾ ശ്വാസമെടുക്കുകയും കുനിയുമ്പോൾ ശ്വാസം വിടുകയും ചെയ്യണം.

സൂര്യനമസ്കാരം: പരമ്പരാഗത യോഗയിൽ സൂര്യനമസ്കാരം ഒരു ആസനമായി പരിഗണിച്ചിട്ടില്ലായെങ്കിലും നാഡികൾക്കും പേശികൾക്കും എല്ലാ ആന്തരാവയവങ്ങൾക്കും ഉഴിച്ചിലിന്റെ ഫലം നല്കുന്ന അത്ഭുതകരമായ ക്രിയയാണത്. യോഗാസനങ്ങൾ സൂര്യനമസ്കാരത്തിനു ശേഷം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ കൂടുതൽ എളുപ്പത്തിൽ ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കും. സൂര്യനമസ്കാരമെന്നത് പന്ത്രണ്ട് ആസനങ്ങളുടെ ഒരു പരമ്പരയാണ്. രാശിചക്രത്തിലെ പന്ത്രണ്ടു രാശികളെ ഇവ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. മൊത്തം എണ്ണവും രണ്ടു തവണ ചെയ്യുമ്പോൾ ഒരു സൂര്യനമസ്കാരം പൂർത്തിയാവുന്നു. ശ്വസനം, പ്രത്യേക ചക്രങ്ങളിലുള്ള ഏകാഗ്രത എന്നിവയെ സംബന്ധിച്ച നിയമങ്ങളെല്ലാം കൃത്യമായി പാലിച്ചാലേ പൂർണമായ പ്രയോജനം കിട്ടൂ. കൂടാതെ ബന്ധപ്പെട്ട മന്ത്രങ്ങളും ഉച്ചരിക്കണം. പന്ത്രണ്ട് ആസനങ്ങൾ ഇവയാണ്.

ഘട്ടം 1 പ്രാർത്ഥനാസനം: കാൽപാദങ്ങൾ ചേർത്തുവച്ചോ അല്പം അകലത്തിൽ വച്ചോ നിന്ന്, കൈകൾ കൂട്ടിപ്പിടിച്ച് നെഞ്ചിനരികിൽ വയ്ക്കുക. സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിക്കുക. ശരീരം അയവുള്ളതാക്കി

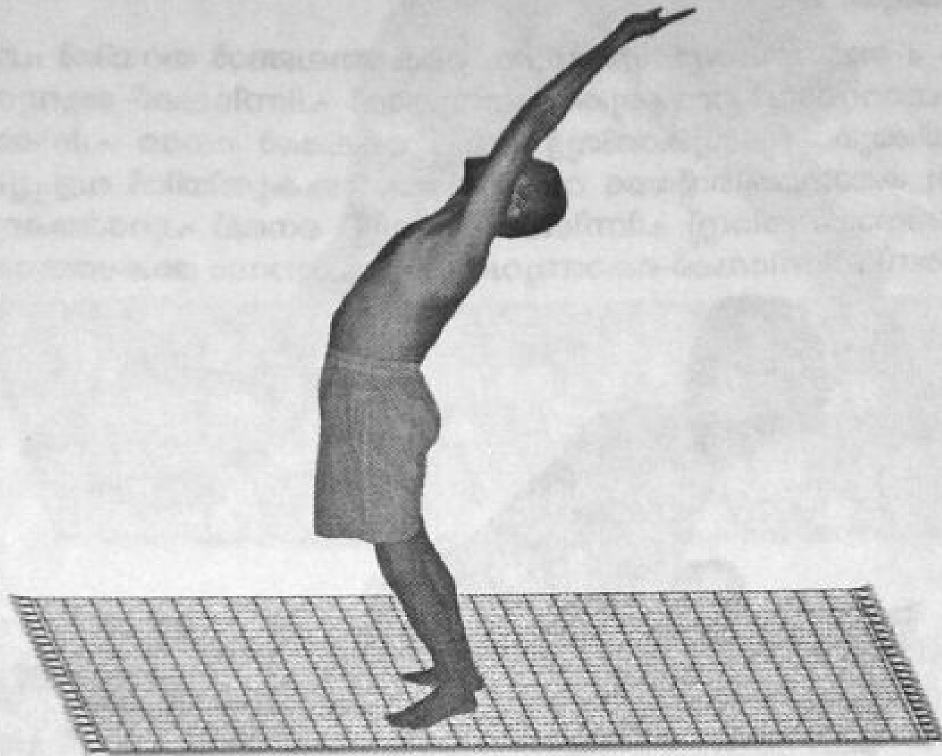


ഘട്ടം 1 പ്രാർത്ഥനാസനം

ഈ മന്ത്രം ചൊല്ലുക: "ഓം ഹ്റാം മിത്രായ നമഃ" മനസ്സിലോ ഉറക്കെയോ ചൊല്ലാം. അനാഹതചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക.

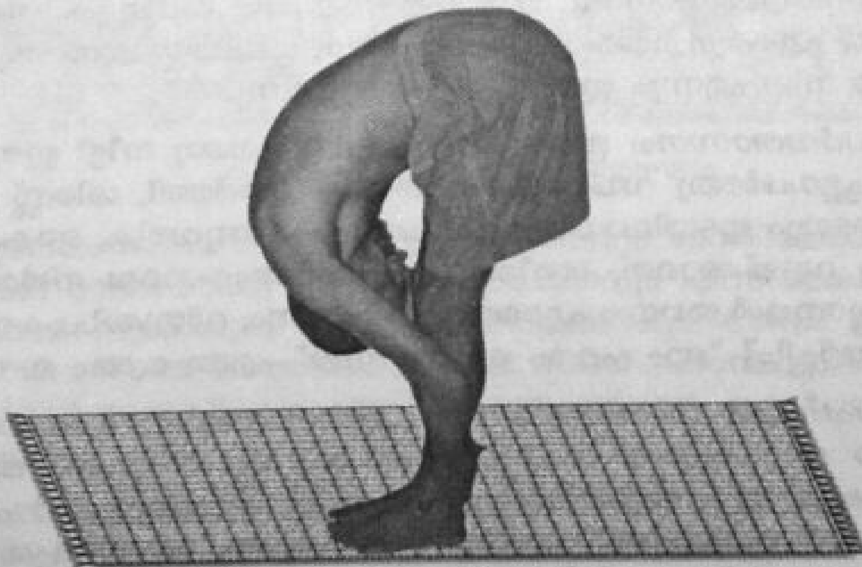
ഘട്ടം 2 ഹസ്തോത്ഥാനാസനം: അടുത്തതായി കൈകൾ നേരേ മുകളിലേക്കുയർത്തുക. കൈകൾ തോൾവീതിയിൽ അകന്നിരിക്കണം. ശ്വാസമെടുത്ത്, ശിരസ്സും ഉടലിനു മുകൾഭാഗവും പിന്നിലേക്ക് ഒരു കമാന

ത്തിന്റെ ആകൃതിയിൽ വളയ്ക്കുക. കാലുകൾ വളയരുത്. ഈ നില യിൽ അല്പനേരം നില്ക്കുക. "ഓം ഹ്രീം രവയെ നമഃ" എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലുക. വിശുദ്ധിചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക.



ഘട്ടം 2 ഹസ്തോത്താനാസനം

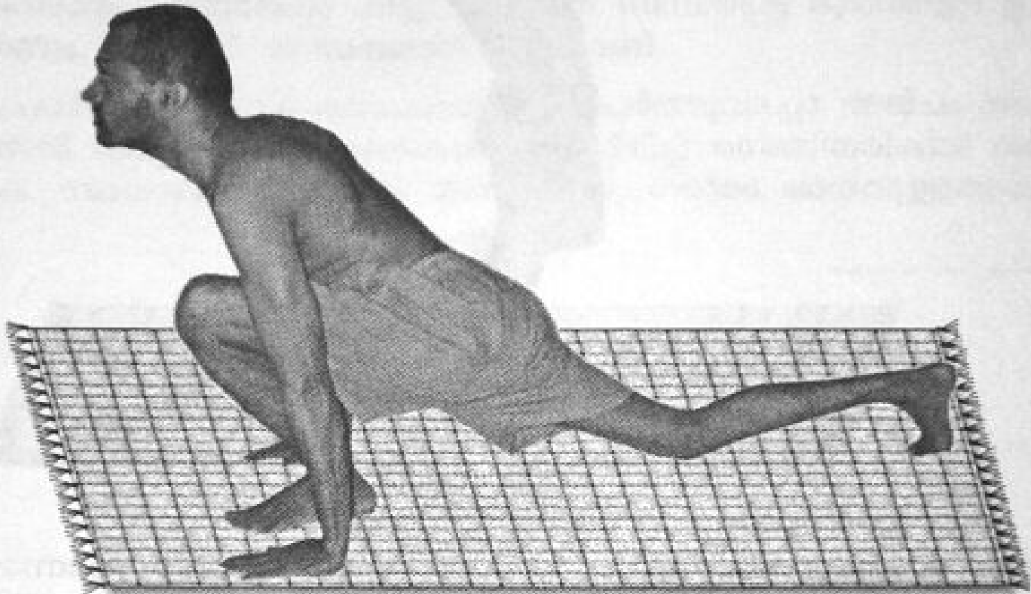
ഘട്ടം 3 പാദഹസ്താസനം: കഴിഞ്ഞ നിലയിൽനിന്ന് മുന്നോട്ടു വന്ന് ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ട് മുന്നോട്ടു കുനിയുക. കൈവിരലുകൾകൊണ്ട് കാൽവിരലുകളിൽ തൊടുക. സാധിക്കുമെങ്കിൽ കൈത്തലങ്ങൾ പാദ



ഘട്ടം 3 പാദഹസ്താസനം

ങ്ങൾക്കരികിലായി തറയിൽ വയ്ക്കുക. നെറ്റികൊണ്ട് കാൽമുട്ടുക ളിൽ തൊടണം. കാൽമുട്ടുകൾ വളയ്ക്കരുത്. "ഓം ഹ്രൂം സൂര്യായ നമഃ" എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലുക. സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർ പ്പിക്കുക.

ഘട്ടം – 4 അശ്വസഞ്ചാലനാസനം: കൈത്തലങ്ങൾ തറയിൽ പാദങ്ങൾക്കി രുപുറവുമായി വയ്ക്കുക. വലതുകാൽ പിന്നിലേക്ക് ആവുന്നത്ര നീട്ടി വയ്ക്കുക. ഇടതുകാൽമുട്ട് വളച്ച് കൈകൾ നേരേ പിടിക്കുക. പുറം ഒരു കമാനത്തിന്റെയോ വില്ലിന്റെയോ ആകൃതിയിൽ വളച്ചുപിടിക്കുക. ഇതിനായി ശിരസ്സ് പിന്നിലേക്കു വലിച്ച് നെഞ്ച് പുറത്തേക്കു തള്ളുക. ശിരസ് പിന്നിലേക്ക് കൊണ്ടുവരുമ്പോൾ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുക.

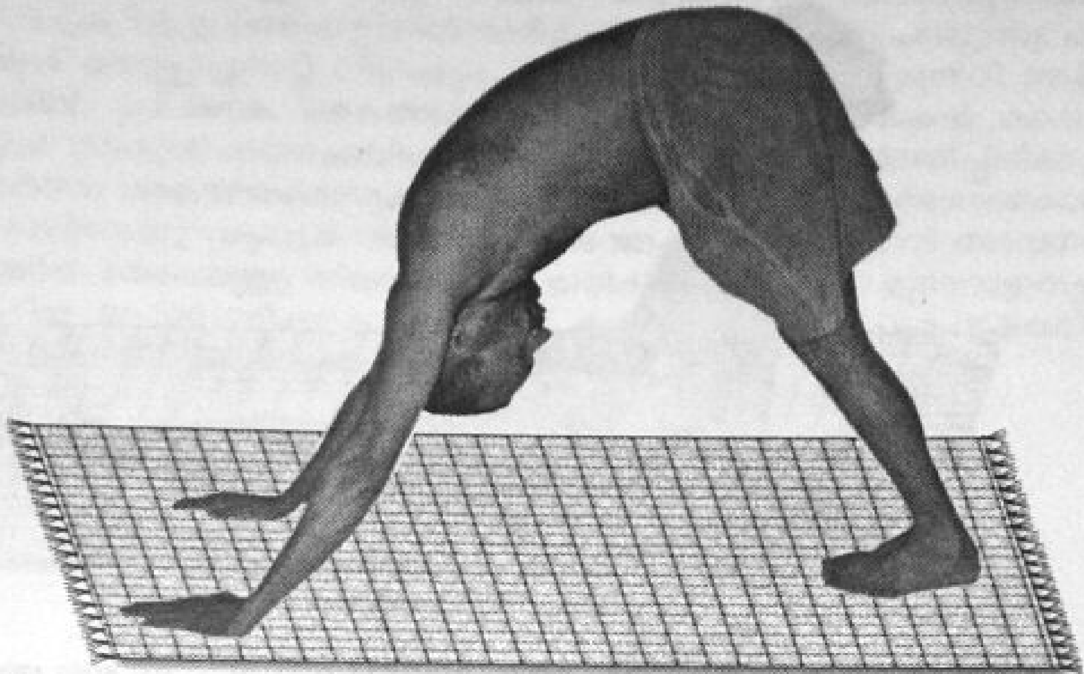


ഘട്ടം – 4 അശ്വസഞ്ചാലനാസനം

"ഓം ഹ്രൈം ഭാനവേ നമഃ" എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലുക. ആജ്ഞാചക്ര ത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിച്ചുവേണം മന്ത്രം ചൊല്ലുവാൻ. കുതിരസവാരി യുടെ നില എന്നും ഇതിനു പേരുപറയുന്നു.

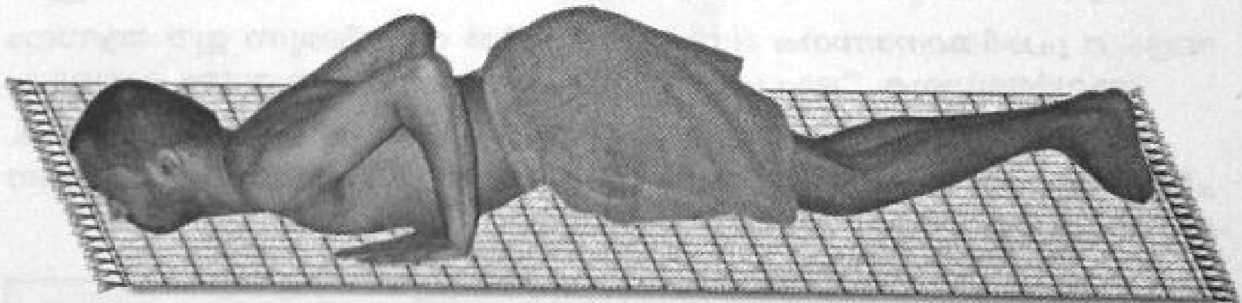
ഘട്ടം 5 പർവതാസനം: ഇടതുകാലും പിന്നിലേക്കു നീട്ടി ഇരുകാലുകളും ഒന്നിച്ചുചേർത്തു വയ്ക്കുക. നിതംബം ഉയർത്തി, ശിരസ്സ് രണ്ടു കൈ കളുടെയും ഇടയിലായി ഉള്ളിലേക്കു കൊണ്ടുവരിക. കൈകളും കാലു കളും വളയ്ക്കാതെ, ശരീരം ഒരു പർവതംപോലെ നിർത്തുക. ഇതു ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടണം: വിശുദ്ധിചക്രത്തിൽ ഏകാ ഗ്രതയർപ്പിച്ച് "ഓം ഹ്രൗം ഖഗായ നമഃ" എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലുക.

ഘട്ടം 6 അഷ്ടാംഗ നമസ്കാരാസനം: മുൻനിരയിൽനിന്ന് കൈകളോ കാലു കളോ അനക്കാതെ ശരീരം താഴേക്കു കൊണ്ടുവന്ന് തറയിലേക്കു വയ്ക്കുക. ഈ നിലയിൽ താടി, നെഞ്ച്, കാൽമുട്ടുകൾ എന്നിവ തറ യിൽ സ്പർശിക്കുന്നു. അടിവയർ, നിതംബം എന്നിവ തറയിൽനിന്ന് അല്പം ഉയർന്നു നില്ക്കണം. ശ്വാസം പുറത്തുവിട്ടശേഷം ശ്വാസ



ഘട്ടം 5 പർവതാസനം

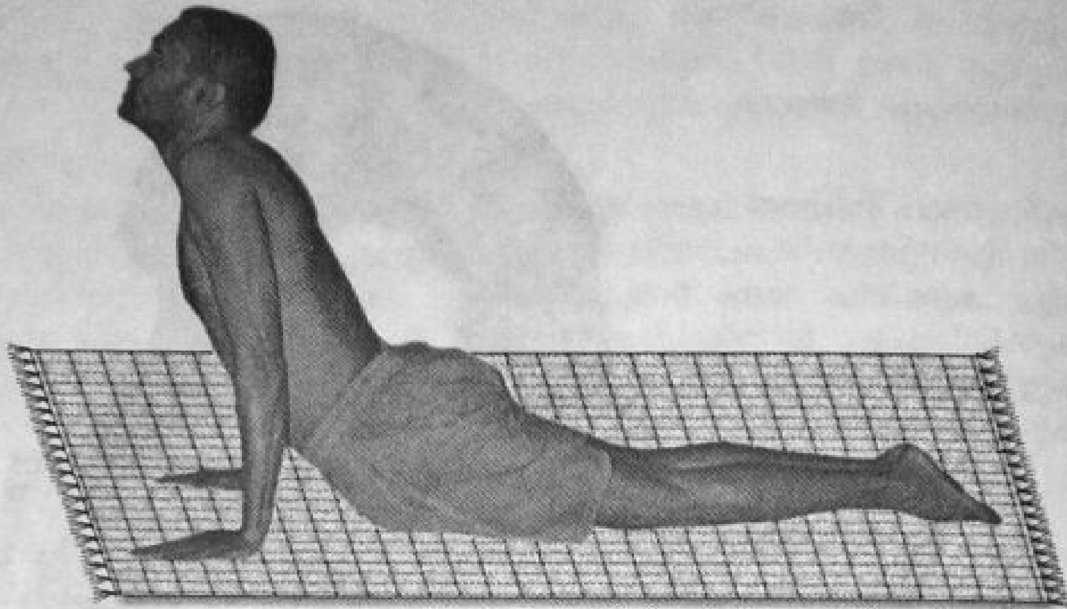
മെടുക്കാതെ പിടിച്ചുനിന്നുള്ള കുംഭകം ചെയ്യുക. മണിപൂരചക്ര ത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിച്ച് "ഓം ഹ്രാഃ പൂഷ്ണേ നമഃ" എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലുക.



ഘട്ടം 6 അഷ്ടാംഗ നമസ്കാരാസനം

ഘട്ടം 7 ഭുജംഗാസനം: അടിവയറും നിതംബവും തറയിലേക്കു താഴ്ത്തി കൈകൾ നേരേയാക്കി ശിരസ്സും പുറംഭാഗവും പിന്നിലേക്ക് ഒരു കമാനംപോലെ വളയ്ക്കുക. ശിരസ്സ് പിന്നിലേക്ക് കുനിക്കണം. ഇതു ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുക. സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. "ഓം ഹ്രാം ഹിരണ്യഗർഭായ നമഃ" എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലുക.

ഘട്ടം 8 പർവതാസനം: ഘട്ടം അഞ്ചിൽ വിവരിക്കുന്ന ഈ ആസനത്തിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. "ഓം ഹ്രീം മാരീചയേ നമഃ" എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലുക.



ഘട്ടം 7 ഭുജംഗാസനം

ഘട്ടം 9 അശ്വസഞ്ചാലനാസനം: ഘട്ടം നാലിൽ വിവരിക്കുന്ന ഈ ആസനം ആവർത്തിക്കുക. "ഓം ഹ്രൂം ആദിത്യായ നമഃ" എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലുക.

ഘട്ടം 10 പാദഹസ്താസനം: ഘട്ടം മൂന്നിൽ വിവരിക്കുന്ന ഈ ആസനം ആവർത്തിച്ച് "ഓം ഹ്രൈം സാവിത്രേ നമഃ" എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലുക.

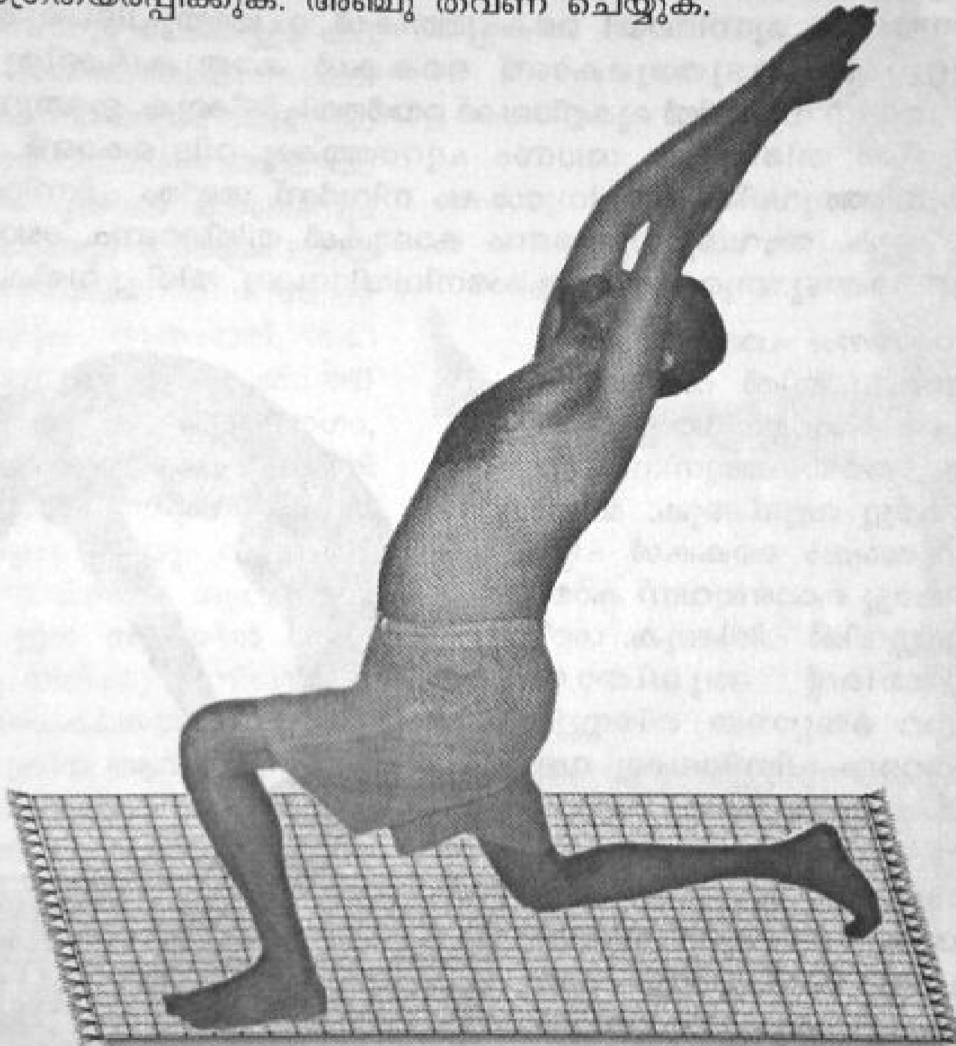
ഘട്ടം 11 ഹസ്തോത്ഥാനാസനം: ഘട്ടം രണ്ടിൽ വിവരിക്കുന്ന ഈ ആസനം ആവർത്തിക്കുക. "ഓം ഹ്രൗം അർക്കായ നമഃ" എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലുക.

ഘട്ടം 12 പ്രാർത്ഥനാസനം: ഒന്നാം ഘട്ടത്തിൽ വിവരിക്കുന്ന ഈ ആസനം ആവർത്തിക്കുക. "ഓം ഹ്രാഃ ഭാസ്കരായ നമഃ" എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലുക.

പിന്നീട് ഈ പന്ത്രണ്ടു ഘട്ടങ്ങളും ഒരിക്കൽക്കൂടി ആവർത്തിക്കണം. ചില ഘട്ടങ്ങളിൽ കാലുകളുടെ സ്ഥാനം നേരേ തിരിച്ചാക്കണം. അങ്ങനെ ഒരു സൂര്യനമസ്കാരം പൂർത്തിയാകുന്നു.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ആത്മീയഫലങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിന് മൂന്നുമുതൽ പന്ത്രണ്ടുവരെയുള്ള ഘട്ടങ്ങൾ സാവധാനത്തിൽ അനുഷ്ഠിക്കുക. ഇവ വേഗത്തിൽ അനുഷ്ഠിക്കുകയോ ഈ മൊത്തം ചക്രവും ആവുന്നത്ര തവണ ആവർത്തിക്കുകയോ ചെയ്താൽ ശാരീരികമായ നേട്ടങ്ങൾ ലഭിക്കും. ഈ ആസനപരമ്പര ശരീരത്തിലെ എല്ലാ വ്യവസ്ഥകളെയും ക്രമപ്പെടുത്തുന്നു. ഒരേയിരുപ്പിൽ ഇരുന്ന് ജോലിചെയ്യുന്നവർക്ക് സൂര്യനമസ്കാരം പ്രത്യേക ഗുണം ചെയ്യും. ബുദ്ധിയും ഓർമശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് വിദ്യാർത്ഥികൾക്കും ഇത് വളരെ സഹായകമാണ്. പരിപൂർണ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ശരീരഘടന കാംക്ഷിക്കുന്നവർ എല്ലാ ദിവസവും സൂര്യനമസ്കാരം ചെയ്യുക.

അർദ്ധചന്ദ്രാസനം: ഈ ആസനത്തിൽ ശരീരത്തിന് അർദ്ധചന്ദ്രനോട് സാദൃശ്യമുള്ളതിനാൽ ഇതിന് അർദ്ധചന്ദ്രാസനം എന്നു പറയുന്നു. പാദങ്ങൾ അടുപ്പിച്ചുവച്ച് നില്ക്കുക. ഇടതുകാൽ മുന്നോട്ട് മൂന്നടി അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക. കൈത്തലങ്ങൾ ചേർത്തുവച്ച് കൈകൾ കാതുകളിൽ സ്പർശിക്കത്തക്കവിധം ശിരസ്സിനു മുകളിൽ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുക. ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുക. ശ്വാസം പിടിച്ചുവച്ച് അരഭാഗംകൊണ്ട് പിന്നിലേക്കു വളയുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ടുകൊണ്ട് സാവധാനത്തിൽ നേരേയുള്ള നിലയിലേക്കു വരിക. വലതുകാൽ മുന്നോട്ടുവച്ചും ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. മുന്നോട്ട് വളയരുത്. മണിപൂരചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. അഞ്ചു തവണ ചെയ്യുക.



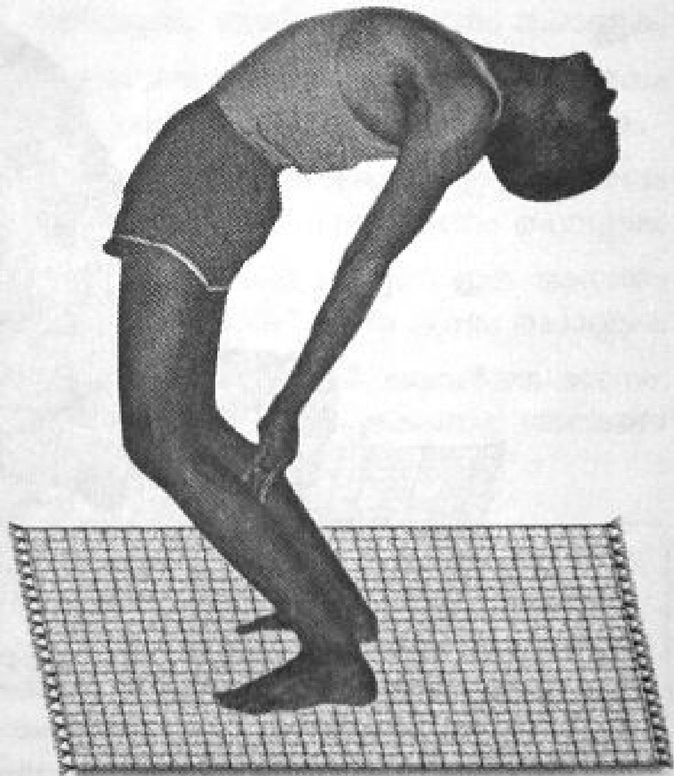
അർദ്ധചന്ദ്രാസനം

പ്രയോജനങ്ങൾ: മൊത്തം ശരീരത്തെയും വഴക്കമുള്ളതും ശക്തവുമാക്കുന്നു. വൻകുടൽ, നട്ടെല്ലിന്റെ ഭാഗത്തുള്ള പേശികൾ, നാഡികൾ, നിതംബം, കാൽമുട്ട്, തുട, വാരിയെല്ല് എന്നിവയെ ബലപ്പെടുത്തി ഈ ഭാഗങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട രോഗങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നു. കൂടാതെ എല്ലാ ശാരീരികപ്രശ്നങ്ങളും വേദനകളും നീക്കുന്നു.

പകരമുള്ള ക്രിയ 1: പാദങ്ങൾ അടുപ്പിച്ചുവച്ച് നില്ക്കുക. വലതുകാൽ പിന്നിലേക്ക് നീട്ടിവയ്ക്കുക. ഇടതുകാൽ മടക്കി കൈകൾ ശിരസ്സിനു മുകളിൽ ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് കൈത്തലങ്ങൾ ചേർത്തുവയ്ക്കുക. ഉടലിനു മുകൾഭാഗം പുറകോട്ടു വളച്ച് ശിരസ്സ് താഴേക്ക് കൊണ്ടുവരിക. പുറം വില്ലുപോലെ വളഞ്ഞിരിക്കണം. സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിച്ചു കൊണ്ട് ഈ നിലയിൽ ആവുന്നത്രനേരം തുടരുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ടുകൊണ്ട് സാവധാനം ആരംഭനിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. അഞ്ചു തവണ ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക.

പകരമുള്ള ക്രിയ 2: ത്രികോണാസനത്തിന്റെ ആരംഭനിലയിൽ നില്ക്കുക. നെഞ്ചിനു മുന്നിലായി കൈപ്പത്തികൾ ചേർത്തുപിടിക്കുക. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്തുകൊണ്ട് കൈകൾ കാതുകൾക്കിരുവശത്തും തൊടുന്ന നിലയിൽ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുക. ഇടതുവശത്തേക്ക് ശരീരം തിരിക്കുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ടുകൊണ്ട് മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞുവരിക. അതിനുശേഷം നിവർന്ന് ശരീരം പിന്നിലേക്കു വളയ്ക്കുക. ആവശ്യാനുസരണം കാലുകൾ തിരിക്കണം. ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുത്തുകൊണ്ട് ആരംഭനിലയിലേക്കു തിരിച്ചുവരിക.

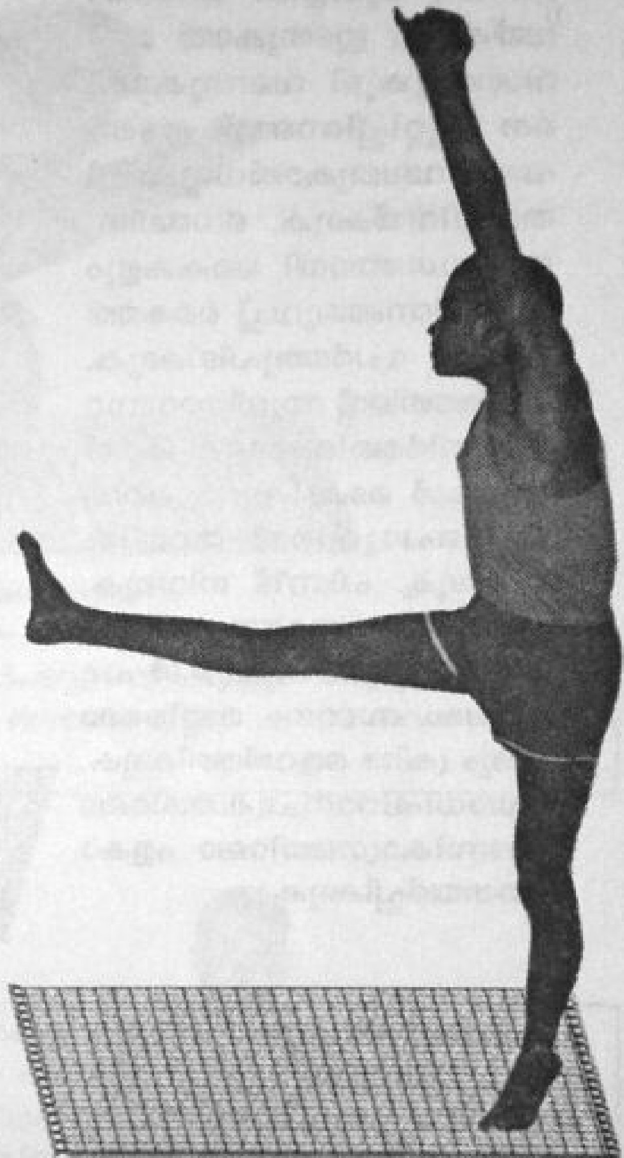
പൃഷ്ഠാസനം: പാദങ്ങൾ ഒരടി അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക. കൈകൾ ഉയർത്തി ശരീരം അരഭാഗത്തുനിന്ന് പുറകോട്ടു വളയ്ക്കുക. അതിനുശേഷം കൈകൾ പുറകോട്ടു കൊണ്ടുവന്ന് കാൽവണ്ണയിൽ പിടിക്കുക. ശരീരത്തിന്റെ ന്തുലിതാവസ്ഥ തെറ്റാതെ ശിരസ്സും പുറവും പിന്നിലേക്കു വളയ്ക്കുക. അധികം ആയാസപ്പെടാതെ തറയുടെ നേർക്ക് ആവുന്നത്ര വളയുക. നില്ക്കുന്ന നിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. പുറകോട്ട് കുനിയുമ്പോൾ ശ്വാസം അകത്തേക്ക് എടുക്കുകയും നില്ക്കുന്ന നിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുമ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുകയുംചെയ്യുക. ഹൃദയപ്രശ്നങ്ങൾ, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, അൾസർ, നടുവേദന എന്നിവയുള്ളവർ ഈ ആസനം ചെയ്യരുത്. മണിപൂരചക്രത്തിലോ പുറത്തെ പേശികളിലോ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക.



പൃഷ്ഠാസനം

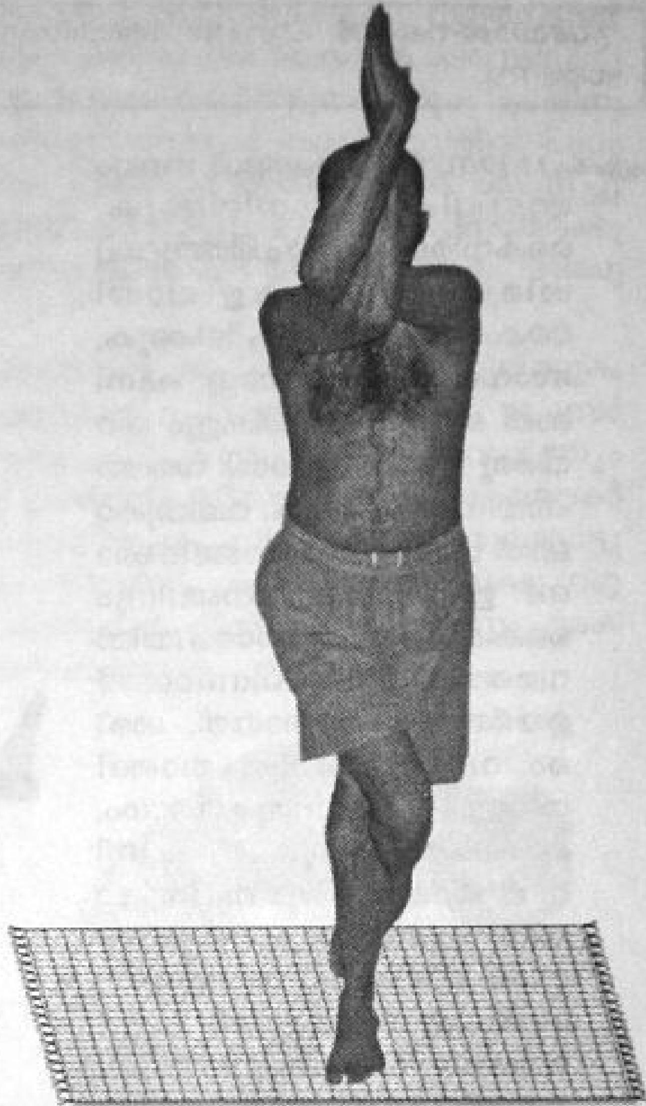
പ്രയോജനങ്ങൾ: പുറംഭാഗത്തെയും ഉദരഭാഗത്തെയും ബലപ്പെടുത്തുന്നു.

ഏകപാദാസനം: പാദങ്ങൾ രണ്ടും അടുപ്പിച്ചുവച്ച് നില്ക്കുക. കൈവിരലുകൾ ചേർത്തുവച്ച് ശിരസ്സിനു മുകളിലായി കൈകൾ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുക. സാവധാനം മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞ് നെഞ്ചും കൈകളും തറയ്ക്കു സമാന്തരമായി വരത്തക്കവിധം നില്ക്കുക. വലതുകാലിൽ ശരീരഭാഗം താങ്ങിക്കൊണ്ട് ഇടതുകാൽ നെഞ്ചിനും കൈകൾക്കും നേർരേഖയിൽ വരത്തക്കവിധം പിന്നിലേക്ക് ഉയർത്തുക. അതായത്, ശരീരം വലതുകാലിൽ താങ്ങി നിർത്തി ഉടലിനു മുകൾഭാഗം, കൈകൾ, ഇടതുകാൽ എന്നിവ നേർരേഖയിലും വലതുകാലിനു ലംബമായും വരത്തക്കവിധം നില്ക്കുക. ആവുന്നത്ര നേരം ഈ നിലയിൽ നിന്ന ശേഷം നില്ക്കുന്ന നിലയിലേക്കു തിരികെയെത്തുക. മറുകാലിലും ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. ഓരോ കാലിലും അഞ്ചു തവണവീതം ചെയ്യണം. കൈകളുയർത്തുമ്പോൾ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുകയും കുനിയുമ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുകയും ചെയ്യുക. അവസാന നിലയിൽ സാധാരണപോലെ ശ്വസിക്കുകയും ആരംഭനിലയിലേക്കെത്തുമ്പോൾ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുകയും ചെയ്യുക. ശരീരത്തിന്റെ സന്തുലനം നിലനിർത്തുന്നതിലോ അനാഹത ചക്രത്തിലോ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക.


ഏകപദാസനം

പ്രയോജനങ്ങൾ: മൊത്തം ശരീരത്തെയും ശക്തവും സന്തുലിതവും സ്വസ്ഥവും ആക്കിത്തീർക്കുന്നു.

ഗരുഡാസനം: നിവർന്നുനിന്ന് ഇടതുകാൽ വലതുകാലിനു കുറുകെയായി, കാൽമുട്ടുകൾ ഒന്നിനു മുകളിൽ ഒന്നായി വയ്ക്കുക. ഇടതുകാൽ മുൻവശത്തുകൂടി വലതുകാലിനെ ചുറ്റിപ്പിണഞ്ഞ് ഇടതു പാദം വലതുകാൽവണ്ണയിൽ താങ്ങിവയ്ക്കുക. നെഞ്ചിനു മുൻഭാഗത്തായി കൈകളും ചുറ്റിപ്പിണഞ്ഞുവച്ച് കൈത്തലങ്ങൾ ചേർത്തുപിടിക്കുക. ശരീരത്തിന്റെ തുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട് കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി ഇടതുകാലിന്റെ പെരുവിരൽ തറയിൽ തൊടുക. പിന്നീട് നിവരുക. രണ്ടു മൂന്നു തവണ ഇത് ആവർത്തിക്കുക. കാലുകൾ പരസ്പരം സ്ഥാനം മാറ്റിക്കൊണ്ടും ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രത്തിലോ നാസികാഗ്രത്തിലോ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക.

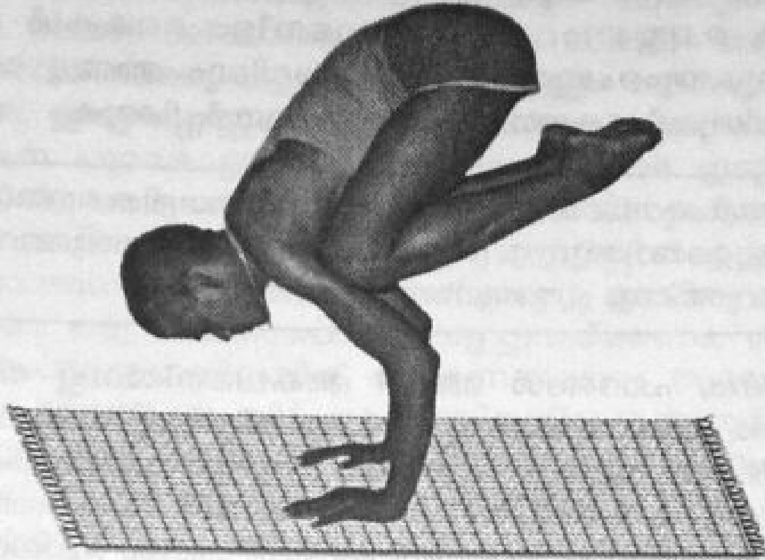


ഗരുഡാസനം

പ്രയോജനങ്ങൾ: ഹെർണിയ, നടുവേദന, കണ്ണികളുടെ സ്ഥാനചലനം, വാതം, വാതവേദനകൾ, കാലിലെ വേദന, സന്ധിവേദന, കൈകാൽ കഴപ്പ്, മലദ്വാരം, മൂത്രവിസർജനവ്യവസ്ഥ എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ പരിഹരിക്കുന്നതിന് ഈ ആസനം സഹായിക്കുന്നു.

ബകധ്യാനാസനം: കാൽപാദങ്ങൾ അകറ്റിവച്ച് പൃഷ്ഠഭാഗം തറയിലൂന്നി ഇരിക്കുക. കൈത്തലങ്ങൾ തറയിൽ പാദങ്ങൾക്കു മുന്നിൽ വയ്ക്കുക. മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞ് കാൽമുട്ടുകൾ കൈമുട്ടുകൾക്കു മുകളിലായി കൈകളിന്മേൽ വയ്ക്കുക. വീണ്ടും മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞ് ഭാരം കാൽമുട്ടുകളിലാക്കി പാദങ്ങൾ തറയിൽനിന്ന് ഉയർത്താൻ ശ്രമിക്കുക. ഈ നിലയിൽ ശരീരഭാരം കൈകളിൽത്തന്നെയായിരിക്കണം. ശിരസ്സ് അല്പം ഉയർത്തി ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുത്തപടി ഈ നിലയിൽ തുട

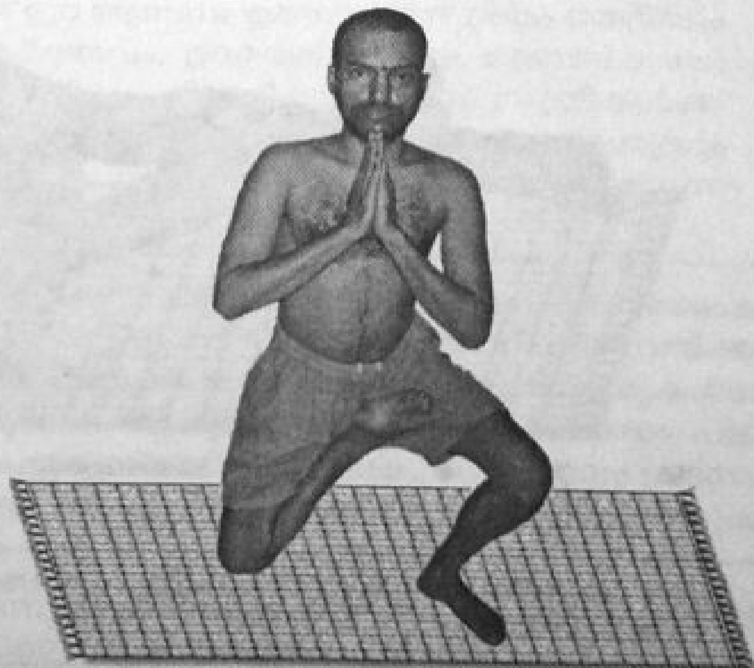
രുക. ഒന്നുമുതൽ അഞ്ചു തവണവരെ ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. നാസികാഗ്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമോ തലച്ചോറിനു തകരാറുകളോ ഉള്ളവർ ഈ ആസനം പരിശീലിക്കരുത്.



ബകധ്യാനാസനം

പ്രയോജനങ്ങൾ: മാനസികസംഘർഷവും വ്യഥകളും നീക്കുന്നു. നാഡീവ്യവസ്ഥയെ സുസ്ഥിരമാക്കുന്നു. കൈകളെയും കണങ്കൈകളെയും ബലപ്പെടുത്തുന്നു.

വാതായനാസനം: **നിവർന്നു നില്ക്കുക. വലതുകാൽ മടക്കി പാദം ഇടതുതുടയുടെ ആരംഭത്തിൽ അർദ്ധപദ്മാസനത്തിലേതുപോലെ വയ്ക്കുക. കൈത്തലങ്ങൾ ചേർത്ത് നെഞ്ചിനടുത്ത് വയ്ക്കുക. ഇടതുകാൽമുട്ട് മടക്കി വലതുകാൽമുട്ട് മടങ്ങിയപടി തറയിൽ സ്പർശിക്കുംവരെ ശരീരം താഴ്ത്തുക. ഉടലിനു മുകൾഭാഗം മുന്നോട്ടോ പിന്നോട്ടോ വളയുവാൻ പാടില്ല. സാവധാനം ആരംഭനിലയി**

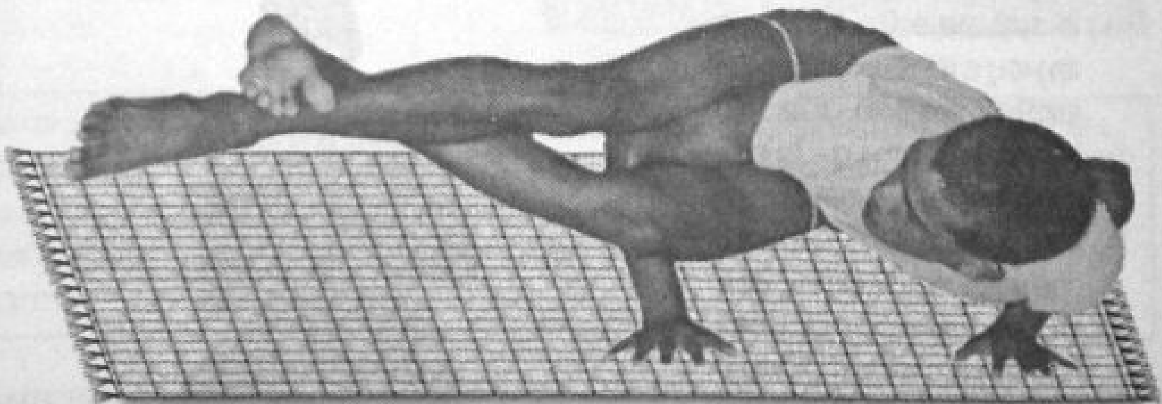


വാതായനാസനം

ലേക്കെത്തുക. കാലുകളുടെ സ്ഥാനം മാറ്റിക്കൊണ്ട് ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. തുടക്കത്തിൽ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുകയും ശരീരം താഴ്ത്തുമ്പോൾ ശ്വാസം പിടിച്ചുവയ്ക്കുകയും അവസാനനിലയിൽ സാധാരണഗതിയിൽ ശ്വസിക്കുകയും നിവരുമ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തേക്കെടുക്കുകയും ചെയ്യണം. ക്രിയയിലുടനീളം കൈകൾ മുകളിലേക്ക് നീട്ടിപ്പിടിക്കുകയുംചെയ്യാം. ഓരോ കാലിലും അഞ്ചു തവണ വീതം ചെയ്യുക. വിശുദ്ധിചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ: കാലിലെ നാഡികളെയും പേശികളെയും ബലപ്പെടുത്തി വാതം ഇല്ലാതാക്കുന്നു. ബ്രഹ്മചര്യം നിലനിർത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. പ്രമേഹത്തിനും ഈ ആസനം ഉത്തമമാണ്.

അഷ്ടവക്രാസനം: പാദങ്ങൾ രണ്ടടി അകലത്തിൽവച്ച് നിവർന്നുനില്ക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി പൃഷ്ഠഭാഗം നിലത്തൂന്നി ഇരിക്കുക. കാലുകൾക്കിടയിലായി വലതുകൈത്തലം തറയിൽ വയ്ക്കുക. ഇടതുകൈത്തലം വലതുകൈത്തലത്തിൽനിന്ന് രണ്ടടി അകലത്തിൽ ഇടതുകാലിനടുത്ത് വയ്ക്കുക. കൈത്തലങ്ങളിൽ ശരീരം ബാലൻസ് ചെയ്ത് കാലുകൾ വലതുവശത്തേക്കു നീട്ടിവയ്ക്കുക. പാദങ്ങൾ ഒന്നിനു മുകളിൽ കുറുകെ മറ്റൊന്നായി വയ്ക്കണം. കാലുകൾ തറയിൽനിന്നുയർത്താൻ ശ്രമിക്കുക. വലതുതുട വലതുകൈമുട്ടിൽ താങ്ങിവയ്ക്കാം. ഈ ആസനത്തിന്റെ അവസാനനിലയാണിത്. ആരംഭനിലയിലേക്ക് തിരിച്ചെത്തി, മറുവശത്തും ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിക്കുക. ആജ്ഞാചക്രത്തിലോ സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രത്തിലോ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക.



അഷ്ടവക്രാസനം

പ്രയോജനങ്ങൾ: ശരീരത്തിലെ എല്ലാ കോശങ്ങളെയും നാഡികളെയും ബലപ്പെടുത്തുന്നു.

കമിഴ്ന്നു കിടന്നുള്ള ആസനങ്ങൾ

ഭുജംഗാസനം: കാലുകൾ നീട്ടി, പാദങ്ങൾ രണ്ടടി അകലത്തിൽവച്ച് കമഴ്ന്നുകിടക്കുക. കാൽവിരലുകൾ താഴേക്ക് ചൂണ്ടിയിരിക്കണം. കൈത്തലങ്ങൾ നെഞ്ചിനിരുവശത്തുമായി തറയിൽ വയ്ക്കുക. നെറ്റി തറയിൽ തൊടുക. ബലം പിടിക്കാതെ ശരീരം സ്വസ്ഥമായി വയ്ക്കുക. കൈത്തലങ്ങൾ തറയിലേക്കു തള്ളിപ്പിടിച്ച് ശിരസ്സും നെഞ്ചും തറയിൽനിന്നുയർത്തുക. ഇതു ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുക. ശിരസ് ആവുന്നത്ര പുറകോട്ടാക്കുക. ശരീരഭാരമപ്പാടെ ഇടുപ്പിലേക്കാക്കുക. കൈകളിൽ ഭാരമൂന്നാതെ, കൈകൾ താങ്ങിനുമാത്രം ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട് അരക്കെട്ടു മുകളിലേക്ക് തള്ളിപ്പിടിക്കുക. നട്ടെല്ലിലോ പുറത്തോ അധികം ബലം പ്രയോഗിക്കരുത്. ഉടലിനു മുകൾഭാഗം അരക്കെട്ടുവരെ ഒരു കമാനംപോലെ വളച്ചുവയ്ക്കണം. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്തപടി ഈ നിലയിൽ ആവുന്നത്രനേരം തുടരുക. സാവധാനം ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ട് ആരംഭനിലയിലേക്കെത്തുക. ക്രിയയിലുടനീളം ഇടുപ്പിനു കീഴ്ഭാഗം നിശ്ചലമായി വയ്ക്കണം. ആത്മീയനേട്ടങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിന് ആജ്ഞാചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക. ശാരീരികനേട്ടങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിന് ശ്വസനത്തിലോ മണിപൂരചക്രത്തിലോ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക.

മുൻകരുതലുകൾ: അൾസർ, ഹെർണിയ, കുടലിലെ രോഗങ്ങൾ, ടോൺസിലൈറ്റിസ് ഇവയുള്ളവർ ഒരു യോഗാവിദഗ്ദ്ധന്റെ മാർഗനിർദേശമനുസരിച്ചുവേണം ഈ ആസനം പരിശീലിക്കുവാൻ.

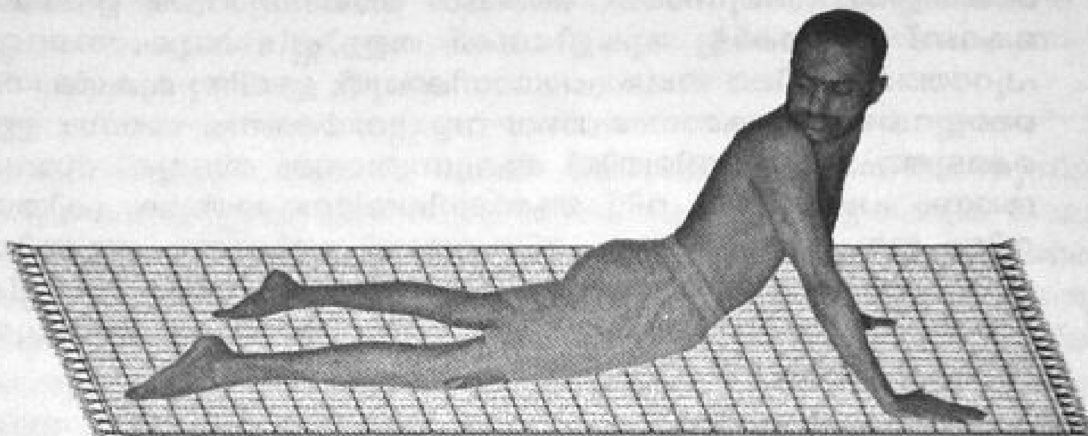
പ്രയോജനങ്ങൾ: കഴുത്തിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ, കശ്ശേരുക്കളുടെ സ്ഥാനചലനം, നടുവേദന, പ്രമേഹം, വൃക്കരോഗങ്ങൾ, ചുമ, ഉദരരോഗങ്ങൾ, ആസ്ത്മ ഇവയുള്ളവർക്ക് ഈ ആസനം ഉത്തമമാണ്. ക്രമം തെറ്റിയും വേദനയോടെയുമുള്ള ആർത്തവം, ഉദരത്തിലെയും അണ്ഡാശയത്തിലെയും രോഗങ്ങൾ എന്നിവ പരിഹരിക്കുന്നതിന് സ്ത്രീകൾക്ക് ഈ ആസനം ഉപകരിക്കുന്നു. നട്ടെല്ലിനു വഴക്കവും ആരോഗ്യവും ശക്തിയും ലഭിക്കുന്നു. കുണ്ഡലിനീനാളത്തെ ഊർജസ്വലമാക്കുന്നതിനും കുടലുകൾ ശുചിയാക്കുന്നതിനും ഇത് ഉത്തമമാണ്.

പകരമുള്ള ക്രിയ 1: കമിഴ്ന്നുകിടന്ന് കൈത്തലങ്ങൾക്കു പകരം കൈകളുടെ മുകൾഭാഗം മാത്രം ശിരസ്സിനിരുവശവുമായി തറയിലൂന്നി വയ്ക്കുക. ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട് ശിരസ്സും ഉടലിനു മുകൾഭാഗവും പൊക്കിൾഭാഗത്തുനിന്ന് ആവുന്നത്ര ഉയർത്തുക. ശ്വാസം പിടിച്ചുവച്ച് ആവുന്നത്ര നേരം ഈ നിലയിൽ തുടരുക. സാവധാനം ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ടുകൊണ്ട് കിടക്കുന്ന നിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. അഞ്ചു തവണ ചെയ്യുക

പകരമുള്ള ക്രിയ 2: കമഴ്ന്നുകിടന്ന് കൈകൾ ശരീരത്തിനു പിന്നിൽ വയ്ക്കുക. കണങ്കൈകളിലൊന്ന് മറുകൈകൊണ്ട് പിടിക്കുക. പുറത്തും കൈകളിലും ബലം കൊടുത്തുകൊണ്ട് ശിരസ്സും നെഞ്ചും തറയിൽ

നിന്നുയർത്തുക. ശിരസ് പുറകോട്ടാക്കുക. ശേഷം ക്രമങ്ങൾ ഭുജംഗാസനത്തിലേതുതന്നെ.

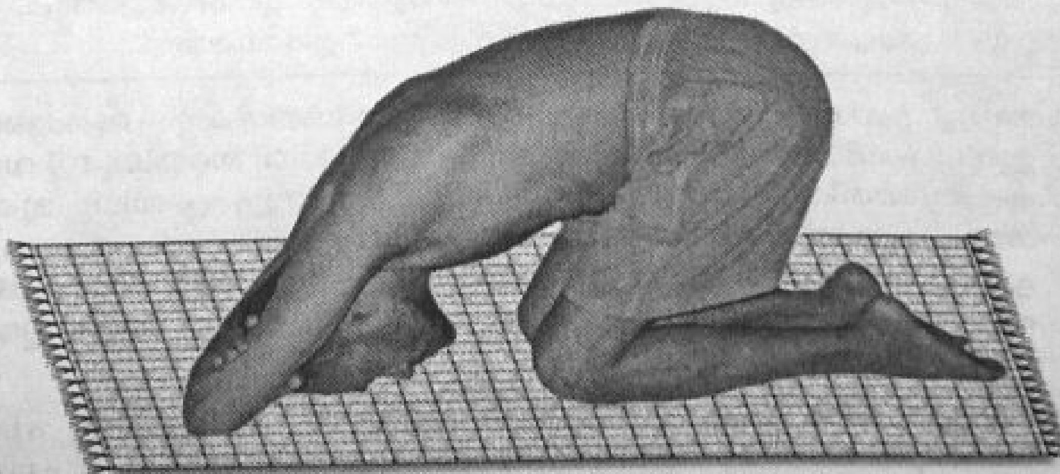
പകരമുള്ള ക്രിയ 3: ഭുജംഗാസനത്തിന്റെ അവസാനനിലയിൽ, പാദങ്ങൾ അകറ്റിവയ്ക്കുക. ശിരസ്സും ഉടലിനു മുകൾഭാഗവും ഒരു വശത്തേക്കു തിരിച്ച് പുറകിൽ ഉപ്പൂറ്റികളിലേക്ക് ദൃഷ്ടി പതിപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. മറുവശത്തും ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. പത്തു തവണ ചെയ്യുക. ശിരസ് പിന്നോട്ട് തിരിക്കുമ്പോൾ ശ്വാസം പിടിച്ചുവയ്ക്കുക. ഓരോ വശവും മാറുന്നതിനു മുമ്പ് ആരംഭനിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തണം.



തിര്യക ഭുജംഗാസനം

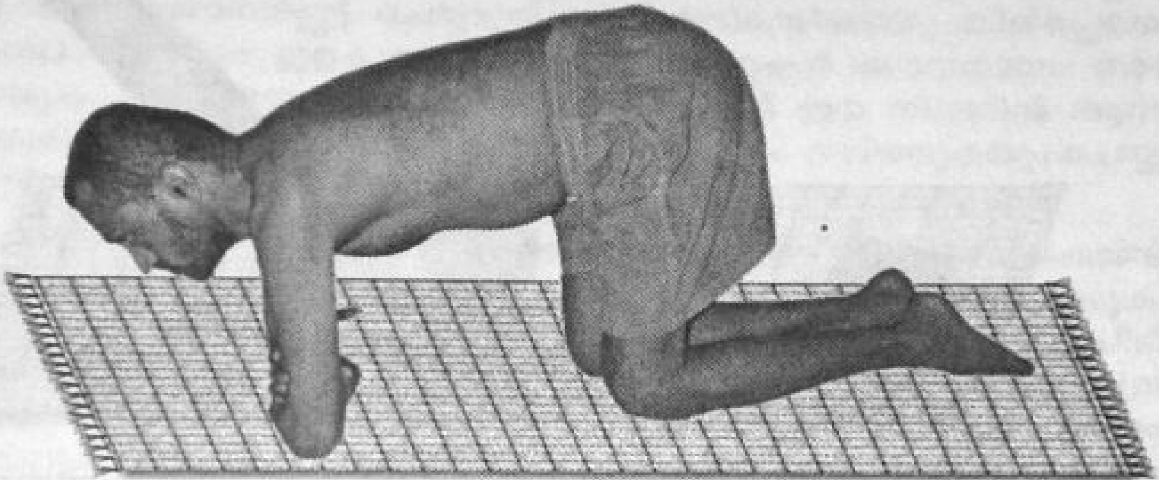
പകരമുള്ള ക്രിയ 4: ഭുജംഗാസനത്തിന്റെ അവസാനനിലയിലെത്തി, കാലുകൾ അകറ്റിവയ്ക്കാതെ കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കുക. ശിരസിനു പിൻഭാഗം കാൽവിരലുകൾകൊണ്ടു തൊടുവാൻ ശ്രമിക്കുക. അല്പനേരം ഈ നിലയിൽ തുടർന്നശേഷം ആരംഭനിലയിലേക്കെത്തുക.

ഉത്താനപൃഷ്ഠാസനം: നെറ്റി തറയിൽ തൊടുവിച്ച് കമഴ്ന്നുകിടക്കുക. അരക്കെട്ടിനു മുകൾഭാഗം ഉയർത്തി കൈകൾ നെഞ്ചിനു മുന്നിൽ കൈമുട്ടുകൾ മടക്കിവയ്ക്കുക. കൈത്തണ്ടകൾ ശിരസിനു മുകൾഭാഗത്തു



ഉത്താനപൃഷ്ഠാസനം 1

വച്ച്, കൈമുട്ടുകൾ ഓരോന്നും കൈകൊണ്ട് പിടിക്കുക. കൈകളോ കാലുകളോ ചലിപ്പിക്കാതെ നെഞ്ചും ശിരസ്സും ഉയർത്തി മുന്നോട്ടു നീക്കുക. ഈ സമയത്ത് കൈകൾ നെഞ്ചിനു താഴെയായി വരണം. കൈകളിൽ ബലമായി പിടിക്കണം. ഇരുകാലിന്റെയും കാൽമുട്ടുമുതൽ കാൽവിരലുകൾവരെയുള്ള ഭാഗങ്ങൾ തറയിൽ താങ്ങിവയ്ക്കുക.



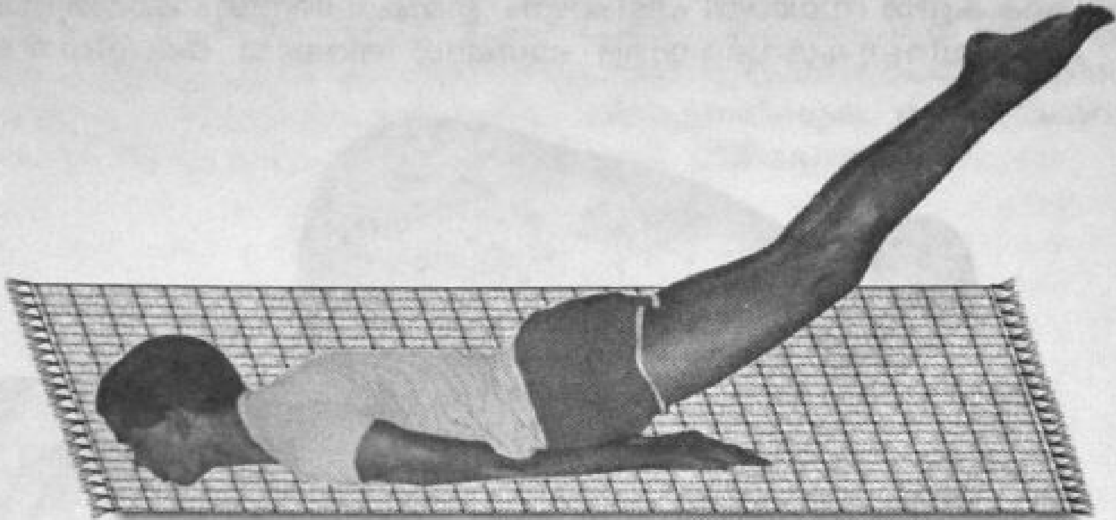
ഉത്താനപൃഷ്ഠാസനം 2

ഈ ആസനം ചെയ്യുന്നതിനിടയിൽ കൈമുട്ടുകളോ കാൽമുട്ടുകളോ ചലിപ്പിക്കുവാൻ പാടില്ല. നിതംബം മുകളിലേക്കു തള്ളി, ഉടലിനു മുകൾ ഭാഗത്തെ ഭാരം കൈകളിലും കാൽമുട്ടുകളിലുമാക്കി നിർത്തുക. ഉദരം ഉള്ളിലേക്കു ചുരുക്കി താടിയും നെഞ്ചും തറയിൽ വിശ്രമിപ്പിക്കുക. ആരംഭനിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. പത്തു തവണ ആവർത്തിക്കുക. അനാഹതചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ, നിതംബം മുകളിലേക്കുയർത്തുമ്പോൾ ശ്വാസം അകത്തേക്ക് എടുക്കുകയും നെഞ്ചും താടിയും താഴ്ത്തുമ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുകയുംചെയ്യുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ: നിതംബം, തോളുകൾ, നടുവ് എന്നിവയ്ക്ക് ഈ ആസനം ഉത്തമമാണ്.

ശലഭാസനം: കമഴ്ന്നുകിടന്ന് ഉള്ളംകൈ തറയിലമർത്തി കൈത്തലങ്ങൾ തുടകൾക്കു കീഴിൽ വയ്ക്കുക. ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുത്ത് കൈകളും കാലുകളും ആവുന്നത്ര വലിച്ചു പിടിക്കുക. കാലുകൾ വലയ്ക്കാതെ അവയെ ആവുന്നത്ര ഉയർത്താൻ ശ്രമിക്കുക. താടിയും നെഞ്ചും തറയിൽ താങ്ങിത്തന്നെ വയ്ക്കണം. ശ്വാസം പിടിച്ചുവച്ച് ആവുന്നത്ര നേരം ഈ നിലയിൽ തുടരുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ടുകൊണ്ട് ആരംഭനിലയിലേക്കെത്തുക. അഞ്ചു തവണ ആവർത്തിക്കുക. വിശുദ്ധിചക്രത്തിലോ മണിപൂരചക്രത്തിലോ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക.

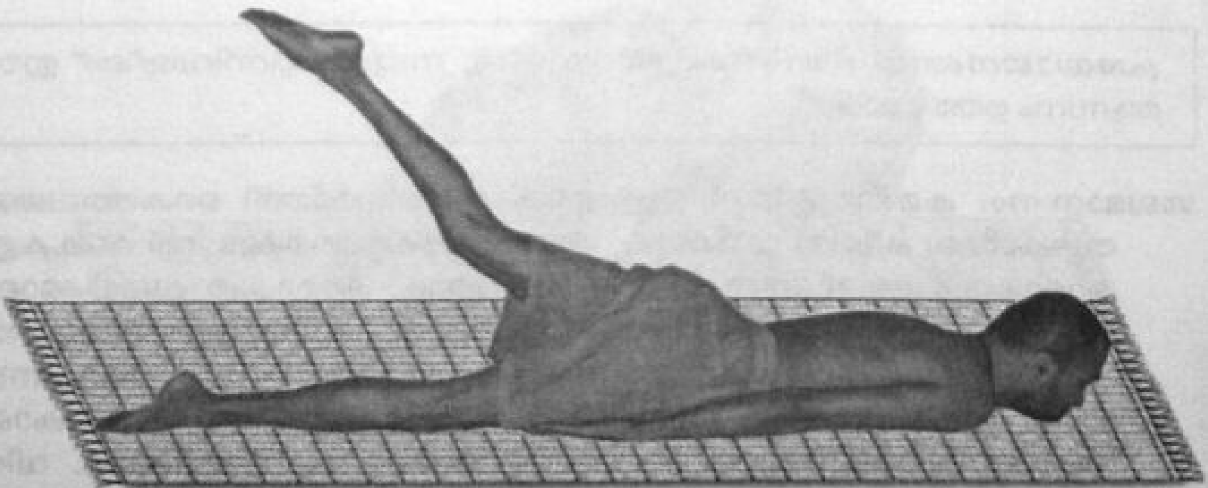
മുൻകരുതലുകൾ: കുടലിൽ വ്രണങ്ങൾ, ഹെർണിയ, കുടലിലെ പ്രശ്ന ങ്ങൾ, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദയത്തകരാറുകൾ ഇവയുള്ളവർ ഈ ആസനം ചെയ്യരുത്.



ശലഭാസനം

പ്രയോജനങ്ങൾ: നട്ടെല്ലിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ, ഉദരരോഗങ്ങൾ, വായു, പിത്തം, കഫം എന്നിവ തമ്മിലുള്ള അനുപാതമില്ലായ്മ ഇവ പരിഹരി ക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. ശ്വാസകോശം, ഹൃദയം, അരയ്ക്കു കീഴ് പോട്ടുള്ള ഭാഗം എന്നിവയെ ബലപ്പെടുത്തുന്നു.

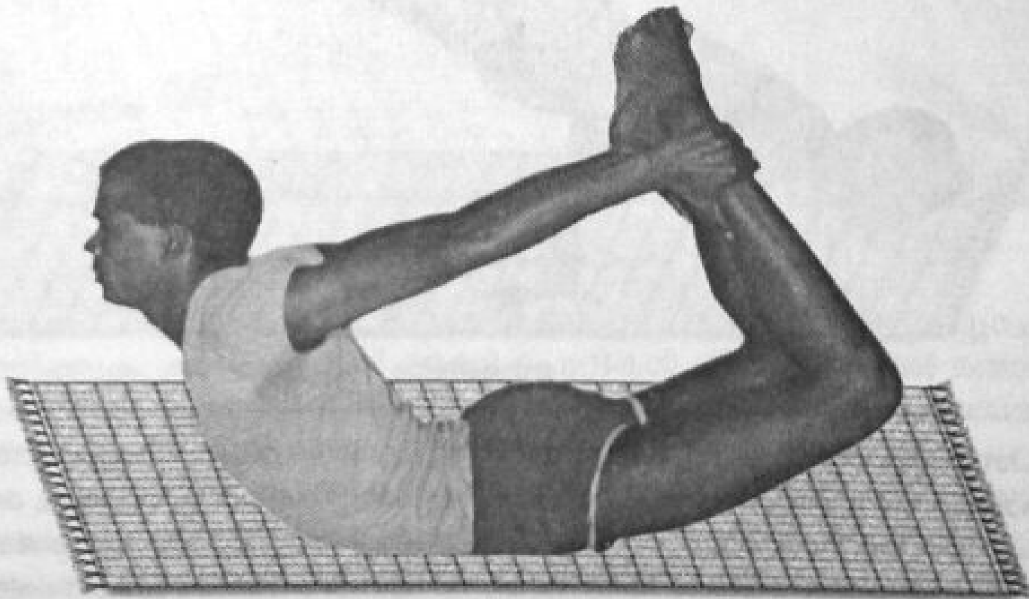
പകരമുള്ള ക്രിയ 1 അർദ്ധശലഭാസനം: മുൻക്രിയയിലെന്നപോലെ കമഴ്ന്നുകിടക്കുക. ഒരു കാൽ ഉയർത്തിയ ശേഷം താഴ്ത്തുക. അടു ത്തതായി മറ്റേ കാലും ഉയർത്തിയശേഷം താഴ്ത്തുക. പത്തു തവണ ഇങ്ങനെ ചെയ്യുക. ശേഷം ക്രമങ്ങളും പ്രയോജനങ്ങളും ശലഭാസന ത്തിന്റേതുതന്നെ.



അർദ്ധശലഭാസനം

പകരമുള്ള ക്രിയ 2 പൂർണശലഭാസനം: ശലഭാസനത്തിലേതുപോലെ രണ്ടു കാലുകളും ഉയർത്തുക. കൈകളനക്കാതെ, താടിയിലോ കൈകളിലോ തോളുകളിലോ, ബലം പ്രയോഗിക്കാതെ കാലുകൾ കൂടുതൽ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കണം. കാൽവിരലുകൾ ശിരസ്സിൽ തൊടുകയോ ഉള്ളം കാലുകൾ ശിരസ്സിൽ താങ്ങിവയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കണം. നിരന്തര പരിശീലനംകൊണ്ടേ ഈ അവസാനനിലയിലെത്തിച്ചേരാനാകൂ. ആയാസപ്പെട്ട് ചെയ്യരുത്. ആരംഭനിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുമ്പോൾ ശരീരം ഇളകുവാൻ പാടില്ല. കാലുകൾ സാവധാനം താഴ്ത്തുക. സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് ഈ നിലയിൽ ആവുന്നത്ര നേരം തുടരുക. കാലുകൾ ഉയർത്തുകയും താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്വാസം പിടിച്ചുവയ്ക്കണം.

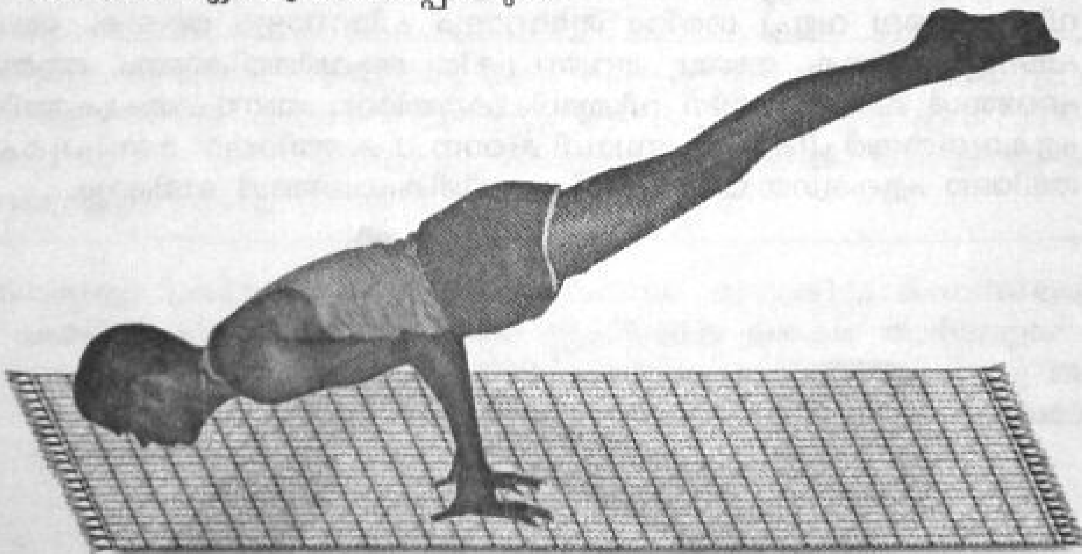
ധനുരാസനം: കമഴ്ന്നു കിടക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി കൈകൾകൊണ്ട് പിറകിലൂടെ കണങ്കാലുകളിൽ പിടിച്ച് പാദങ്ങൾ വലിച്ചുപിടിക്കുക. കൈകൾ വളയ്ക്കാതെ വച്ചുകൊണ്ട് കാലിലെ പേശികളെ വളച്ചുപിടിക്കണം. തുടകൾക്കൊപ്പം നെഞ്ചും ശിരസ്സും തറയിൽനിന്ന് ആവുന്നത്ര ഉയർത്തുക. ശിരസ്സ് പിന്നിലേക്ക് വളയ്ക്കുക. ഈ നിലയിൽ ശരീരം വില്ലുപോലെ വളച്ച് ശരീരം മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ആട്ടുക. ശ്വാസം പിടിച്ചുവയ്ക്കുക. അഞ്ചു തവണ ക്രിയ ആവർത്തിക്കണം. ആത്മീയ ഫലങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിന് വിശുദ്ധിചക്രത്തിലോ അനാഹതചക്രത്തിലോ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രത്തിലോ മണിപൂരചക്രത്തിലോ ഏകാഗ്രതയർപ്പിച്ചാൽ ശാരീരികഫലങ്ങൾ ലഭിക്കും.



ധനുരാസനം

പ്രയോജനങ്ങൾ: മലബന്ധം, ദഹനക്കുറവ്, ദഹനക്കേട്, കരളിന്റെ ബലക്ഷയം എന്നിവയ്ക്ക് ഈ ആസനം ഉത്തമമാണ്. ദുർമേദസ് നീക്കുന്നതിനും വാരിയെല്ലുകളെയും കുടലുകളെയും ബലപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

മയൂരാസനം: പൃഷ്ഠഭാഗം തറയിലൂന്നി ഇരുന്ന് കാൽമുട്ടുകൾക്കിടയിലൂടെ കൈത്തലങ്ങൾ തറയിൽ വയ്ക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ അടുപ്പിച്ചോ പരസ്പരം ചേർത്തോ പിടിച്ചുകൊണ്ട് അടിവയറിനു താഴ്ഭാഗത്ത് വയ്ക്കുക. സാവധാനത്തിൽ മുന്നോട്ടു കുനിയുക. കൈയുടെ മുകൾഭാഗത്തും കൈമുട്ടുകളിലുമായി ശരീരഭാരം തുലനപ്പെടുത്തി നിർത്തുക. കാലുകൾ തറയിൽനിന്നുയർത്തി പിന്നോട്ട് നീട്ടിപ്പിടിച്ച് ശരീരം തറയ്ക്കു സമാന്തരമായി വയ്ക്കുക. ഈ നിലയിൽ മൊത്തം ശരീരത്തെയും കൈത്തലങ്ങളിൽ താങ്ങിനിർത്തുന്നു. ആവുന്നത്ര നേരം ഈ നില തുടരണം. സാവധാനത്തിൽ ആരംഭനിലയിലേക്ക് തിരിച്ചെത്തുക. കൈമുട്ടുകളും കൈയുടെ മുകൾഭാഗവും ഉപയോഗിച്ച് ശരീരത്തെ താങ്ങി ഉയർത്തുമ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടണം. അവസാന നിലയിൽ ശ്വാസമെടുക്കാതെ നിന്നശേഷം അകത്തേക്കെടുത്തുകൊണ്ട് ആരംഭനിലയിലേക്കെത്തണം. അവസാനനിലയിൽ സാധാരണപോലെ ശ്വസിക്കാവുന്നതാണ്. എങ്കിലും ഉദരത്തിൽ പ്രശ്നമുണ്ടാകാതെ സൂക്ഷിക്കണം. മണിപൂരചക്രത്തിലോ ശരീരസന്തുലനത്തിലോ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക.



മയൂരാസനം

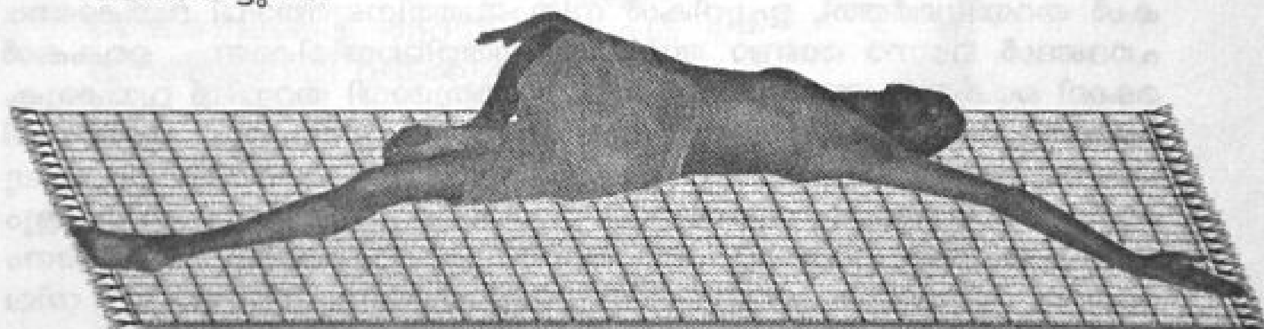
പ്രയോജനങ്ങൾ: മയൂരാസനത്തിന്റെ പൂർണഫലം ലഭിക്കുവാൻ രണ്ടു കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം. പാൽ, കൊഴുപ്പുള്ള ഭക്ഷണം, മാംസം, മദ്യം, മറ്റ് ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങൾ, ദഹിക്കുവാൻ പ്രയാസമുള്ള കട്ടിയായ ഭക്ഷണം, മസാല അധികം ചേർക്കാത്ത ഭക്ഷണം എന്നിവ രണ്ടാഴ്ചത്തേക്കെങ്കിലും ഒഴിവാക്കണം. രണ്ടാമതായി ഇലക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ചോറ്, എളുപ്പം ദഹിക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക. എല്ലാ ആഴ്ചയിലും ശംഖപ്രക്ഷാളനക്രിയ, കുഞ്ജലക്രിയ എന്നിവ ചെയ്യണം. അങ്ങനെ ശരീരത്തെ വിഷാംശം കലർന്ന പദാർത്ഥങ്ങളിൽനിന്നു സ്വതന്ത്രമാക്കിയശേഷം ഈ ആസനം ചെയ്യുക. ശരീരം ശക്തിയുള്ളതും ആരോ

ഗ്യമുള്ളതുമാകുന്നതുമൂലം കുണ്ഡലിനീനാളത്തിന് ഊർജസ്വലത ലഭിക്കുന്നു. മുഖക്കുരു, ത്വക്കിലുണ്ടാകുന്ന കുരുക്കൾ എന്നിവയ്ക്ക് ഈ ആസനം അത്യുത്തമമാണ്. ഉദരരോഗങ്ങൾക്ക്, പ്രത്യേകിച്ച് പ്രമേഹത്തിന് ഇത് പ്രതിവിധിയാണ്. ത്രിദോഷങ്ങളായ വായു, പിത്തം, കഫം എന്നിവയെ സന്തുലിതമാക്കുന്നു. ഹംസാസനം, ലോലാസനം എന്നിവ ഈ ആസനത്തിലൂടെയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

മലർന്നുകിടന്നുള്ള ആസനങ്ങൾ

മകരാസനം 2: ധ്യാനാസനങ്ങൾ എന്ന ഭാഗത്ത് (പേജ് 93) മകരാസനം - 1 വിവരിച്ചുകഴിഞ്ഞു. ഗുരു പരമഹംസസ്വാമി സത്യാനന്ദ സരസ്വതി ഉപദേശിച്ചുതന്ന ആസനമാണിത്.

ഇവിടെ വിവരിക്കുന്ന മകരാസനം, ഹിമാലയസാനുക്കളിലെ യോഗികൾ പരമ്പരാഗതമായി പിന്തുടർന്നുപോന്ന ആസനമാണ്. എന്റെ ഗുരു ഇത് അനുഷ്ഠിച്ചിരുന്നത് വ്യത്യസ്തമായ ഒരു രീതിയിലാണ്. വായു പുറന്തള്ളുന്നതിനുള്ള പവനമുക്താസനശ്രേണിയിൽ, വശം ചേർന്നുള്ള ഉരുളൽ എന്ന ശീർഷകത്തിൽ അത് ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ ചേർത്തിട്ടുണ്ട്.



മകരാസനം 2

മലർന്നു കിടക്കുക. കണങ്കാലുകളും പാദങ്ങളും ഒരുമിച്ചുചേർത്തു വയ്ക്കുക. കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി ഉപ്പൂറ്റികൾ നിതംബത്തിൽ തൊടുവിച്ച് പാദങ്ങൾ തറയിൽനിന്ന് അല്പം ഉയർത്തി അന്തരീക്ഷത്തിൽ നിർത്തുക. കൈകൾ തോൾനിരപ്പിൽ ഇരുവശത്തേക്കും വിരിച്ചുപിടിക്കുക. ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട് കാൽമുട്ടുകൾ വലതുവശത്തേക്കും ശിരസ്സ് ഇടതുവശത്തേക്കും തിരിക്കുക. ഇടതുകാതും വലതുകാൽമുട്ടും തറയിൽ സ്പർശിച്ചിരിക്കണം. ശ്വാസം പുറത്തേക്കെടുത്തുകൊണ്ട് ആരംഭനിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. മറുവശത്തും ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. പത്തു തവണ ചെയ്യണം. സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക.

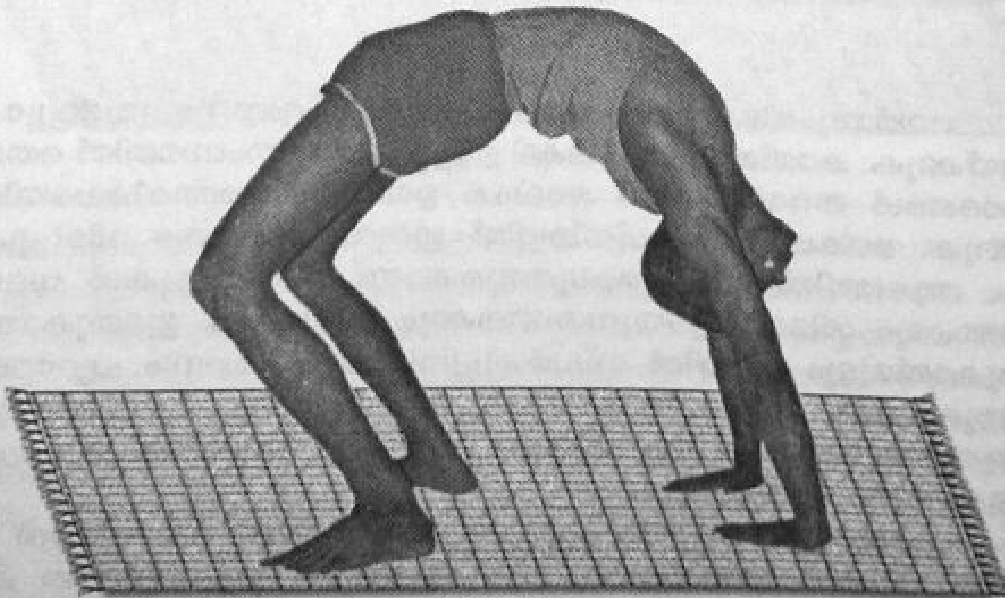
ക്രിയയുടെ നേരത്ത് ഉള്ളംകാൽ തറയിൽ തൊടുവാൻ പാടില്ല. കാൽമുട്ടുകൾ വശത്തേക്കു തിരിക്കുമ്പോൾ ആ വശത്തെ കാൽമുട്ട് തറയിൽ തൊടുവാൻ ശ്രമിക്കുക. കൈകൾ അനക്കുകയോ ഉയർത്തു

കയോ ചെയ്യരുത്. വശത്തേക്കു തിരിയുമ്പോൾ നട്ടെല്ലും ഒപ്പം തിരിച്ച് അതിന്മേൽ വലിവ് അനുഭവപ്പെടുത്തുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ശ്വസനപ്രശ്നങ്ങളും പ്രമേഹവും പരിഹരിക്കുന്നു. ദഹനക്കേട്, ഉദരരോഗങ്ങൾ എന്നിവ നീക്കുന്നു. നട്ടെല്ലിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം സന്തുലിതമാക്കുന്നു. പേശികളെയും നാഡികളെയും ബലപ്പെടുത്തുന്നു. ശരീരത്തെയപ്പാടെ ആരോഗ്യമുള്ളതും വഴക്കമുള്ളതുമാക്കിത്തീർക്കുന്നു.

മറ്റൊരു നില: മലർന്നുകിടക്കുക. വലതുകാൽമുട്ട് മടക്കി വലത് ഉപ്പൂറ്റി ഇടതുതുടയുടെ ചുവട്ടിലായി വയ്ക്കുക. കൈകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് നീട്ടി വയ്ക്കുക. കൈത്തലങ്ങൾ മുകളിലേക്ക് അഭിമുഖമായി പിടിക്കുക. ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുത്ത് ഇടത്തേക്കു തിരിഞ്ഞ് ഇടതുകാൽമുട്ടുകൊണ്ട് തറയിൽ തൊടുവാൻ ശ്രമിക്കുക. അതേസമയം ശിരസ്സ് വലത്തേക്കു തിരിച്ച് വലതുകാത് തറയിൽ തൊടുവാൻ പരിശ്രമിക്കുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്കെടുത്ത് ആരംഭനിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. മറുവശത്തും ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക.

ചക്രാസനം: മലർന്നുകിടന്ന് കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കിവയ്ക്കുക. ഉള്ളംകാലുകൾ തറയിലമർത്തി, ഉപ്പൂറ്റികൾ നിതംബത്തിനടുത്തായി വയ്ക്കണം. പാദങ്ങൾ ഒന്നോ രണ്ടോ അടി അകലത്തിലായിരിക്കണം. കൈകൾ മടക്കി കൈത്തലങ്ങൾ ശിരസ്സിനിരുവശത്തുമായി തറയിൽ വയ്ക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ മുകളിലേക്കും വിരലുകൾ തോളിലേക്കും ചൂണ്ടിയിരിക്കണം. ആഴത്തിൽ ശ്വസിച്ച് ശ്വാസം പിടിച്ചുവച്ച് കൈകളിലും കാലുകളിലുമായി ഉടലിനു മുകൾഭാഗം ഉയർത്തുക. കൈകളും കാലുകളും പരസ്പരം അടുപ്പിച്ചുവച്ച് പുറം ആവുന്നത്ര ഉയരത്തിൽ ഒരു കമാനം പോലെ വളയ്ക്കുക. ശ്വാസം പിടിച്ചുവച്ച് ഏതാനും നിമിഷം ഈ നില



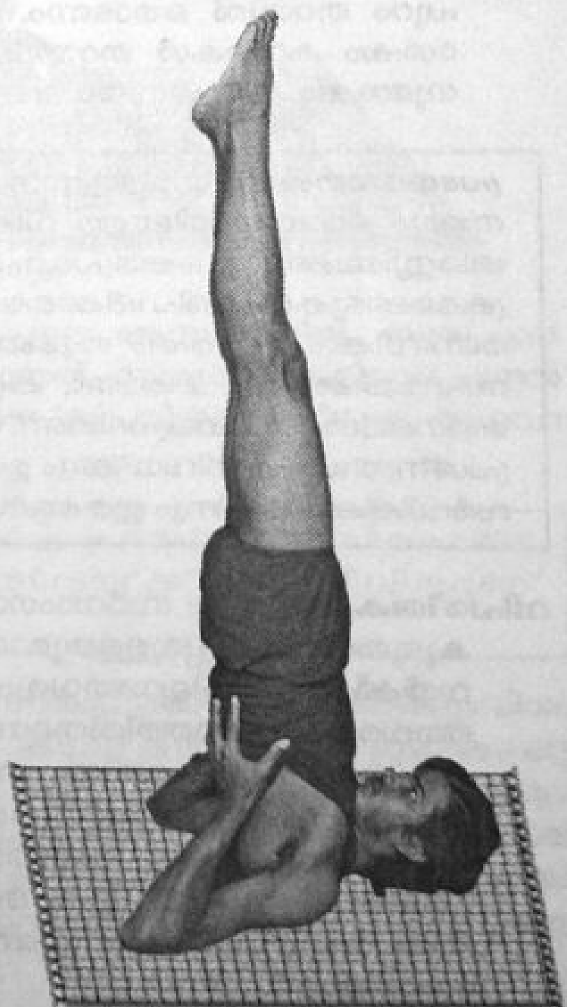
ചക്രാസനം

യിൽ തുടരുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ടുകൊണ്ട് കിടക്കുന്ന നിലയിലേക്ക് സാവധാനത്തിൽ തിരിച്ചെത്തുക. അവസാനനിലയിൽ കാലുകളും കൈകളും കൂടുതൽ അടുപ്പിച്ചുവയ്ക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് അവസാനനിലയിൽ തുടരാവുന്നതാണ്. മണിപൂരചക്രത്തിലോ സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രത്തിലോ ശ്വസനത്തിലോ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക.

മുൻകരുതലുകൾ: ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം, അൾസർ, കുടലിലെ ക്രമക്കേടുകൾ, അസ്ഥികളിലെ രോഗങ്ങൾ, നേത്രരോഗങ്ങൾ, കേൾവിക്കുറവ് എന്നിവയുള്ളവർ ഈ ആസനം അഭ്യസിക്കരുത്.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ഈ ആസനം നാഡികൾക്കും ഗ്രന്ഥികൾക്കും പ്രയോജനപ്രദമാണ്. സ്ത്രീകളിലെ പ്രത്യുൽപാദനപരമായ തകരാറുകൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് ഇത് സഹായിക്കുന്നു. തലവേദന, കൊടിഞ്ഞി എന്നിവ സുഖപ്പെടുത്തുന്നു. തളർവാതത്തിനും ഇത് പ്രതിവിധിയാണ്. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ദൗർബല്യങ്ങൾ നീക്കുന്നതിനും ഈ ആസനം സഹായിക്കുന്നു.

സർവാംഗാസനം: മലർന്നുകിടക്കുക. കൈത്തലങ്ങൾ തുറന്ന് കൈകൾ വശങ്ങളിലായി വയ്ക്കുക. കൈത്തലങ്ങൾ ഇടുപ്പുകൾക്കിടയിൽവച്ച് കൈകളുടെ സഹായത്തോടെ കാലുകൾ നേരേ മുകളിലേക്ക് സാവധാനത്തിൽ ഉയർത്തുക. ഇതിനായി കൈമുട്ടുകൾ തറയിലേക്കു തള്ളി നടുവിനു കീഴ്ഭാഗം കൈകൾകൊണ്ടു താങ്ങുക. ഉടലിനു മുകൾഭാഗവും കാലുകളും കഴുത്തിനു ലംബമായി വരണം. ഈ നിലയിൽ ശരീരത്തെ തുലനം ചെയ്ത് അനങ്ങാതെ നിലകൊള്ളുക. പുറം നേരെയാക്കി, താടി നെഞ്ചിൽ തൊടുവിക്കണം. തുടക്കത്തിൽ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുകയും പാദങ്ങളും ഉടലിനു മുകൾഭാഗവും മുകളിലേക്കുയർത്തുമ്പോൾ ശ്വാസം പിടിച്ചുവയ്ക്കുകയുംചെയ്യണം. അവസാന നിലയിൽ, സാധാരണപോലെ ശ്വസിക്കാം. താഴേക്കു വരുമ്പോൾ ശ്വാസം പിടിച്ചുവയ്ക്കണം. ആത്മീയനേട്ടങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിന് വിശുദ്ധിചക്ര



ത്തിലും ശാരീരികനേട്ടങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിന് തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥി, ശ്വസനം ഇവയിലൊന്നിലും ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക.

ശ്രദ്ധിക്കുക: ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദയത്തകരാറുകൾ, തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ, കരൾരോഗങ്ങൾ എന്നിവയുള്ളവർ ഈ ആസനം പരിശീലിക്കരുത്.

മറ്റൊരു ക്രിയ: ഈ ആസനത്തിൽ നിന്നുകൊണ്ട് കാലുകൾ നേരേ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി മൂലബന്ധവും ജലാന്ധരബന്ധവും ചെയ്യുക. അല്ലെങ്കിൽ, കാലുകൾ വളയ്ക്കാതെ പാദങ്ങൾ മാത്രം സാവധാനം ശിരസ്സിനുനേർക്ക് തിരിക്കുക. പാദങ്ങൾ തറയ്ക്കു സമാന്തരമായിരിക്കണം. ഇതുമല്ലെങ്കിൽ പദ്മാസനവും അനുഷ്ഠിക്കാവുന്നതാണ്. അല്ലെങ്കിൽ കാലുകൾ നേരേ മുകളിലേക്കു നിർത്തിക്കൊണ്ട് കാൽമുട്ടുമാത്രം വളയ്ക്കുക. പിന്നീട് കാലുകൾ ഇരുവശത്തേക്കും ചലിപ്പിക്കുക. യോഗാസനങ്ങളിൽ പ്രാവീണ്യം നേടിയവർക്ക് ഈ നിലയിൽനിന്ന് കന്ധാരാസനവും ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

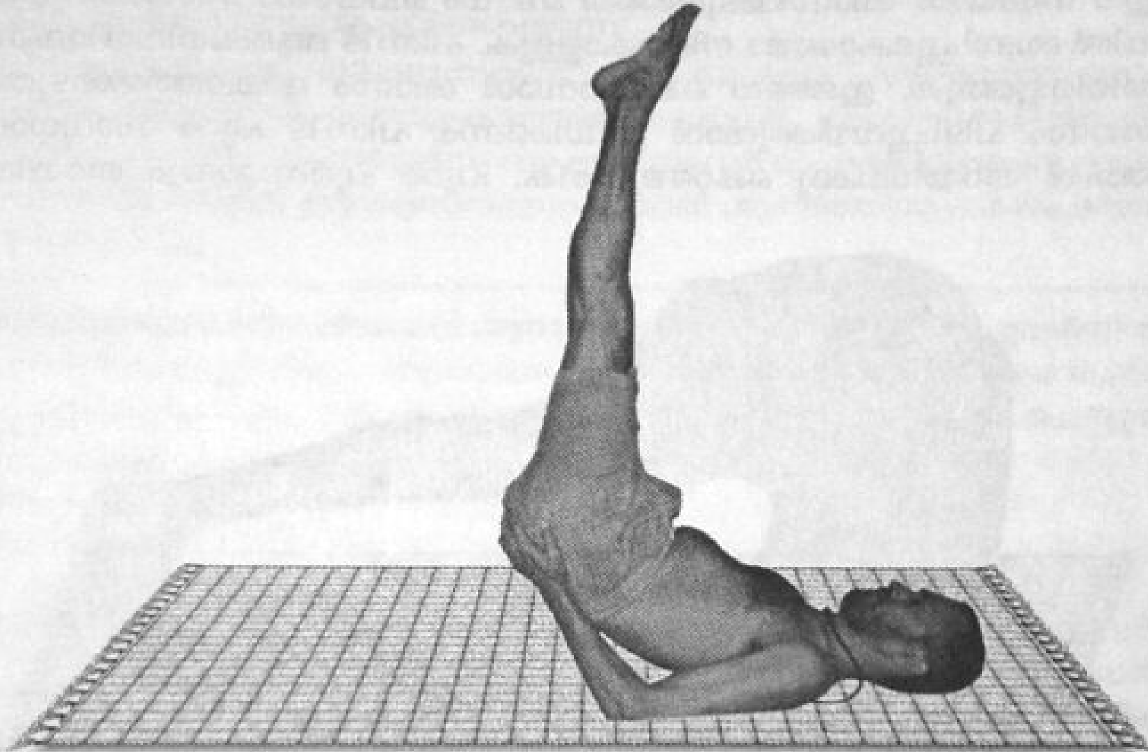
മുൻകരുതലുകൾ: ഈ ആസനം ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരം മുഴുവനുമോ ഏതെങ്കിലും ഭാഗമോ ഇളകാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം. താഴേക്കു വരുമ്പോൾ ആദ്യം പുറം തറയിൽ തൊടണം. ഈ നിലയിൽ ഏതാനും നിമിഷം നിന്ന ശേഷം കാലുകൾ തറയിലേക്ക് തൊടുവിക്കുക. സർവാംഗാസനത്തിനുശേഷം മത്സ്യാസനം ചെയ്യുന്നത് കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാണ്.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ഈ ആസനം ശരീരത്തിനു മുഴുവനും ഫലം ചെയ്യുന്നതും മൊത്തത്തിലുള്ള വികസനത്തിനു സഹായിക്കുന്നതുമാണ്. ശിരസ്സിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം വർദ്ധിക്കുന്നതിനാൽ മാനസികമായ ക്രമക്കേടുകൾ പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നു. ആസ്ത്മ, ചുമ, മന്ത്, അർശസ്, മണിവീക്കം, പ്രമേഹം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. തൊണ്ട, കണ്ണ്, കാത്, മൂക്ക് ഇവയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾക്കും ഫലപ്രദമാണ്. നിശാസ്ഖലനം, സ്ത്രീകളിലെ ഗർഭാശയ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കും ഉത്തമമാണ്. ഓർമയും ബുദ്ധിശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഈ ആസനം ഉപകരിക്കുന്നു.

വിപരീതകരണ മുദ്ര: സർവാംഗാസനത്തോടു സാദൃശ്യമുള്ളതും എന്നാൽ കൂടുതൽ എളുപ്പമുള്ളതുമായ ആസനമാണിത്. കഴുത്ത്, പുറം എന്നിവയ്ക്ക് വഴക്കമില്ലാത്തവരും പുറം നിവർത്തി ഇരിക്കാൻ സാധിക്കാത്തവരും തുടക്കത്തിൽതന്നെ ഈ ആസനം പരിശീലിക്കണം.

ഈ ആസനത്തിൽ, താടി നെഞ്ചിന്മേൽ തൊടുന്നില്ല. ഉടലിനു മുകൾഭാഗം തറയിൽനിന്ന് 45° ചെരിവിൽ ഉയർത്തിയാൽ മതി. സർവാംഗാസനത്തിലാവട്ടെ, ലംബമായി വയ്ക്കണം. കുണ്ഡലിനിയെ ഊർജസ്വലമാക്കുന്നതിന് ഈ ആസനം സഹായിക്കുന്നു. ശ്വസനക്രമം, ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കൽ, ഗുണങ്ങൾ എന്നിവ സർവാംഗാസനത്തിന്റേതു തന്നെയാണ്.

കൂടുതലായുള്ള പ്രയോജനങ്ങൾ ഇവയാണ്: ലലനചക്രത്തിൽ അഥവാ ചന്ദ്രകേന്ദ്രത്തിൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന അമൃത് അഥവാ സത്ത് നഷ്ടപ്പെടാതെ നിലനിർത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നു. സാധാരണരീതിയിൽ ഈ സത്ത് ഉദരത്തിലെത്തുന്നതോടെ മണിപൂരചക്രത്തിലെ അഗ്നിയാൽ നശിപ്പിക്കപ്പെടുകയാണു പതിവ്. ഈ ആസനം ഒരു മുദ്രയാണ്. പൊക്കിളിനെ ശരീരത്തിലെ സൂര്യനായി കരുതുന്നു. വായ്ക്കുള്ളിൽ, അണ്ണാക്കിനു മുകളിലുള്ള



വിപരീതകരണമുദ്ര

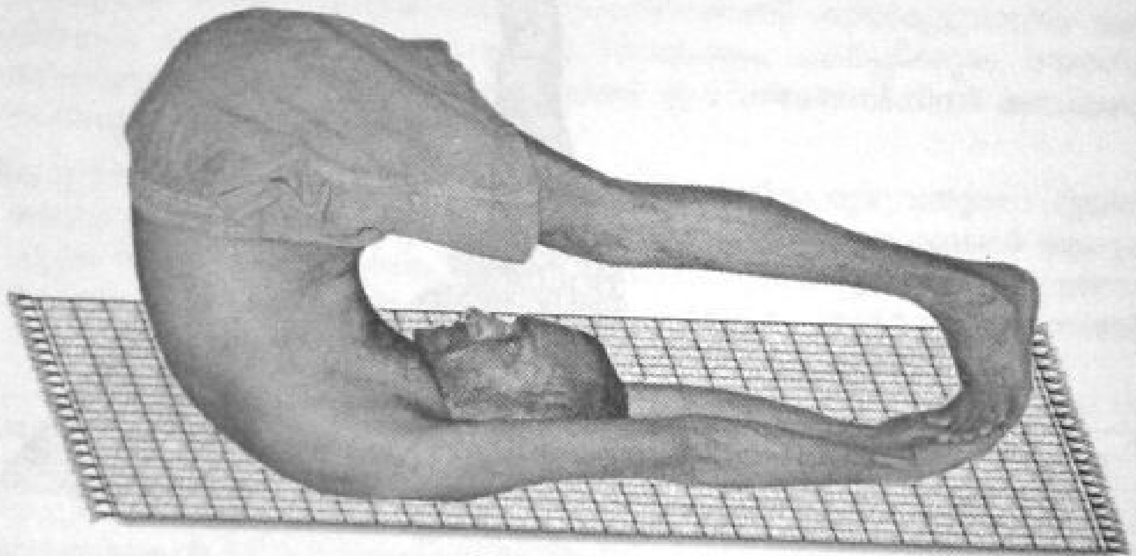
ലലനചക്രത്തെ ചന്ദ്രനായും കരുതുന്നു. ഈ ആസനത്തിൽ, സൂര്യചന്ദ്രന്മാരുടെ നില പരസ്പരം മാറുന്നു. അതായത്, സൂര്യൻ മുകളിലും ചന്ദ്രൻ താഴെയായും വരുന്നു. അതിനാൽ ഇതിനെ 'വിപരീതകരണീമുദ്ര' അഥവാ വിപരീതനില എന്നു പറയുന്നു.

പ്രയോജനങ്ങൾ: നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, വിളർച്ച, പ്രമേഹം, മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ, ലൈംഗികപ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് പ്രതിവിധിയാണ് ഈ ആസനം.

ഹലാസനം: മലർന്നുകിടക്കുക. കൈകൾ നിതംബത്തിൽ സ്പർശിക്കുംവിധം ഇരുവശത്തുമായി വയ്ക്കുക. കാലുകൾ നീട്ടി ഇരുകാലുകളുടെയും വിരലുകളും കണങ്കാലുകളും ചേർത്തുവയ്ക്കുക. ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുത്ത് കാലുകൾ വളയ്ക്കാതെയും സാവധാനത്തിൽ ശ്വാസം പുറത്തേക്കെടുത്തുകൊണ്ടും കാലുകൾ മുകളിലേക്കുയർത്തുക. കൈകളുടെ താങ്ങില്ലാതെ, ഉദരപേശികളിൽ ബലം കൊടുത്തു

കൊണ്ടുവേണം കാലുകൾ ഉയർത്തുവാൻ. പാദങ്ങൾ ശിരസ്സിനു പിന്നിൽ കൊണ്ടുവന്ന്, കാലുകൾ വളയ്ക്കാതെ കാൽവിരലുകൾ തറയിൽ തൊടുക. ഈ നിലയിൽ തോൾഭാഗം തറയിൽനിന്നുയർന്ന്, താടി നെഞ്ചിലേക്ക് അമർന്നിരിക്കണം. ഈ നിലയിൽ ജാലന്ധരബന്ധവും തനിയെ ചെയ്യപ്പെടുന്നു.

കൈകൾ പുറത്തുവച്ച്, ഉടലിനു മുകൾഭാഗം അവകൊണ്ടു താങ്ങി, ഈ നിലയിൽ ശ്വാസമെടുക്കാതെ ബന്ധം ചെയ്തോ സാധാരണഗതിയിൽ ശ്വസിച്ചുകൊണ്ടോ നിലകൊള്ളുക. പിന്നീട് ആരംഭനിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുത്ത് ശ്വാസം പിടിച്ചുവയ്ക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. പിന്നീട് പുറം സാവധാനത്തിൽ തറയിലേക്കു കൊണ്ടുവരിക. പുറം പൂർണ്ണമായും തറയിൽ



ഹലാസനം

താങ്ങിവച്ചശേഷം ഏതാനും നിമിഷം ഈ നിലയിൽ നില്ക്കുക. പിന്നീട് കാലുകളും സാവധാനം തറയിലേക്കു കൊണ്ടുവരിക. സാധിക്കുമെങ്കിൽ അഞ്ചു തവണ ചെയ്യുക. അതിലധികം തവണ ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല.

മറ്റൊരു ക്രിയ (പൂർണഹലാസനം): അവസാനനിലയിൽ കാലുകൾ ശിരസ്സിനു മുകളിലൂടെ പുറകോട്ട് ആവുന്നത്ര നീട്ടിവയ്ക്കുക. കാലുകൾ വളയ്ക്കാതെ കൈകൾകൊണ്ട് കാൽവിരലുകളിൽ പിടിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.

ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിനു സാധിക്കാത്തവർ കാൽപാദങ്ങൾ മാത്രം ഉടലിനു മുകൾഭാഗത്തിന് ലംബമായി ഉയർത്തി, കാലുകൾ വിരിച്ചു പിടിക്കുക. ഈ നിലയിൽ അല്പനേരം നിന്നശേഷം ആരംഭനിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. വിശുദ്ധിചക്രത്തിലോ മണിപൂരചക്രത്തിലോ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക.

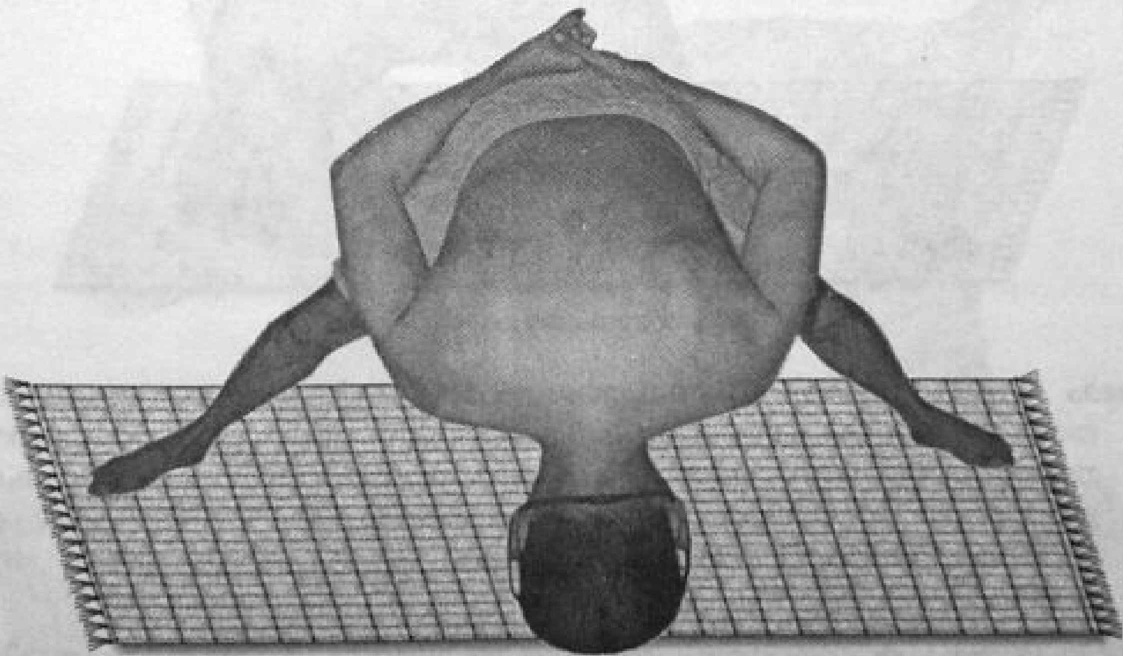
പ്രയോജനങ്ങൾ: മേദസ് കുറയ്ക്കുന്നതിനും ദഹനക്കുറവ് പരിഹരിക്കുന്നതിനും ഉദരത്തിലെ അസ്വസ്ഥതകൾ നീക്കുന്നതിനും വൃക്കകളെയും വൃക്കകളോടടുത്ത ഗ്രന്ഥികളെയും ബലപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഈ ആസനം സഹായിക്കുന്നു. എല്ലുകളിലെ കാൽസ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനും ഗ്രന്ഥികളെയെല്ലാം ഊർജസ്വലമാക്കുന്നതിനും ഇത് സഹായകമാണ്. ശ്വാസകോശങ്ങളിൽനിന്ന് ദുഷിച്ച വായുവിനെ പുറന്തള്ളുന്നു. സ്ത്രീകളിലെ വന്ധ്യത പരിഹരിക്കുന്നു.

പൂർണഫലം ലഭിക്കുന്നതിന് ഹലാസനവും പശ്ചിമോത്താനാസനവും ഒരുമിച്ച്, ഒരേ താളക്രമത്തിൽ ചെയ്യുക. മൂന്നോ അഞ്ചോ മിനിറ്റുനേരം ചെയ്യണം. നട്ടെല്ലിനു വഴക്കമുള്ളവർ മാത്രമേ ഇങ്ങനെ ചെയ്യാവൂ. അല്ലാത്തവർ ഈ ആസനം ചെയ്താൽ ഗുണത്തിനു പകരം ദോഷം സംഭവിക്കും.

മുൻകരുതലുകൾ: പ്രായമേറി ആരോഗ്യക്കുറവ് ബാധിച്ചവരും ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവരും ഹൃദയത്തകരാറുകൾ ഉള്ളവരും വാതവേദനയോ അസ്ഥികൾക്ക് സ്ഥാനചലനമോ ഉള്ളവരും ഈ ആസനം ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല.

തലകീഴായി നിന്നുള്ള ആസനങ്ങൾ

മൂർധാസനം: കാലുകൾ മൂന്നോ നാലോ അടി അകലത്തിൽവച്ച് നിവർന്നു നില്ക്കുക. അരഭാഗംകൊണ്ട് മുന്നോട്ടു കുനിയുക. കൈത്തലങ്ങൾ തറയിൽ രണ്ടടി അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക. ശിരസ്സ് കൈത്തലങ്ങൾക്കിട



മൂർധാസനം

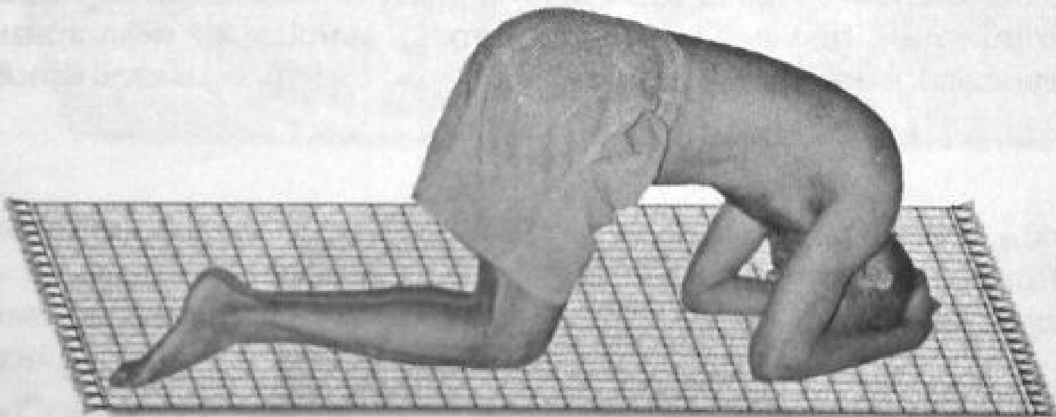
യിലായി വയ്ക്കണം. ഇതാണ് ഒന്നാമത്തെ നില. പിന്നീട് കൈകൾ നടുവിനു പിന്നിൽ പരസ്പരം ചേർത്തു പിടിക്കുക. ഉപ്പൂറ്റികൾ മാത്രം തറയിൽനിന്നുയർത്തി കാൽവിരലുകളിലും ശിരസ്സിലുമായി ബാലൻസ് ചെയ്തുനിർത്തുക. അല്പനേരം ഈ നിലയിൽ തുടർന്നശേഷം ആദ്യ നിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക. അഞ്ചു തവണ ചെയ്യുക. ആരംഭനില യിലേക്ക് തിരിച്ചെത്തുമ്പോൾ ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവയ്ക്കണം. അവ സാനനിലയിൽ സാധാരണപോലെ ശ്വസിക്കുക. സഹസ്രാരചക്ര ത്തിലോ ശ്വസനത്തിലോ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ : മൊത്തം ശരീരഭാരവും താങ്ങുവാനുള്ള ശേഷി ശിരസ്സിനു ലഭിക്കുന്നു; തലച്ചോറിന് അതിലേക്കുള്ള അധികമായ രക്ത പ്രവാഹത്തെയും താങ്ങുവാനുള്ള ശേഷി ലഭിക്കുന്നു.

ശീർഷാസനം

ക്രിയ: ഈ ആസനം ആറ് ഘട്ടങ്ങളായി ചെയ്യണം.

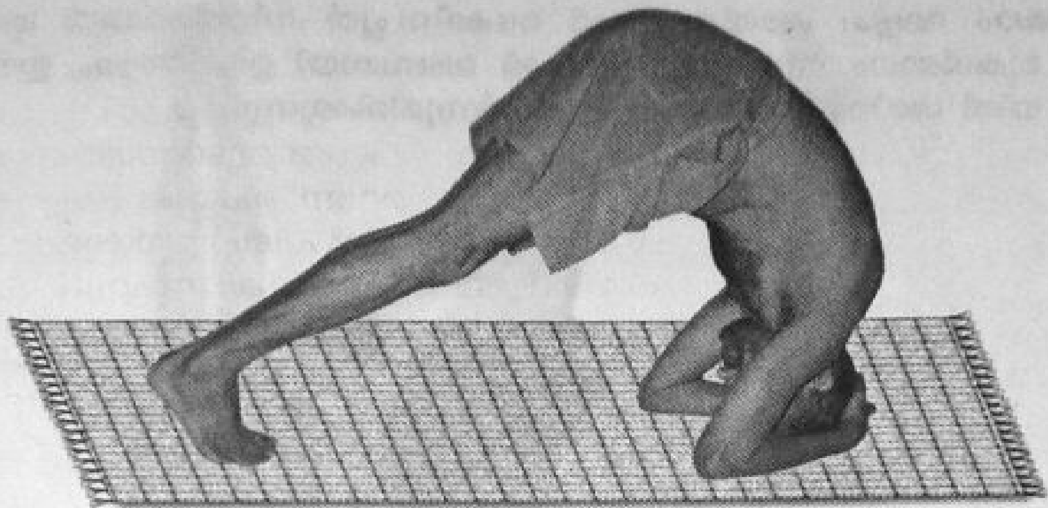
ഒന്നാം ഘട്ടം: വജ്രാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞ് കൈമുട്ടു കൾ തോളുമായി യോജിപ്പിൽ അസ്വസ്ഥത തോന്നാത്ത നിലയിൽ തറ യിൽ വയ്ക്കുക. കൈത്തലങ്ങൾ ചേർത്തുപിടിച്ച് അവയും തറയിൽ വയ്ക്കുക. ശിരസ്സിനു മുകൾഭാഗം കൈത്തലങ്ങൾക്കു തൊട്ടരികിലായി തറയിൽ വയ്ക്കണം.



ശീർഷാസനം ഒന്നാം ഘട്ടം

രണ്ടാം ഘട്ടം: ചേർത്തുവച്ച കൈത്തലങ്ങൾകൊണ്ട് ശിരസ്സിനെ ബലമായി താങ്ങുക. ശരീരം പുറകോട്ടു മറിയാത്തവിധം ഭാരമപ്പാടെ കൈകളിൽ താങ്ങിവയ്ക്കണം. കാൽവിരലുകൾ നിലത്തൂന്നി കാൽമുട്ടുകൾ ഉയർത്തുക. കാൽവിരലുകൾ അനക്കാതെ കാലുകൾ നേരേയാക്കുക. സാവധാനത്തിൽ ശരീരഭാഗം ശിരസ്സിലേക്കു കൊണ്ടുവരുവാൻ തുട ങ്ങുക.

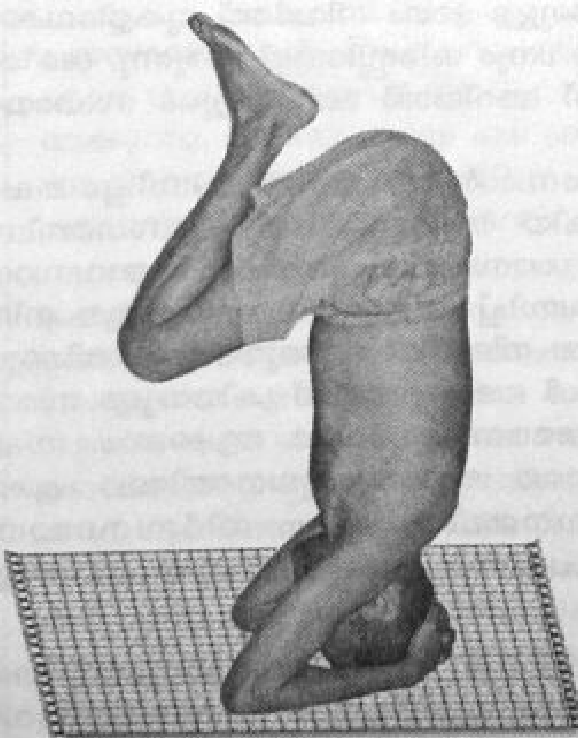
മൂന്നാം ഘട്ടം : കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കി കാൽവിരലുകൾ ശിരസ്സിനു സമീപ ത്തേക്കു കൊണ്ടുവരുവാൻ ശ്രമിക്കുക. പുറം വളയ്ക്കാൻ പാടില്ല. കാലു



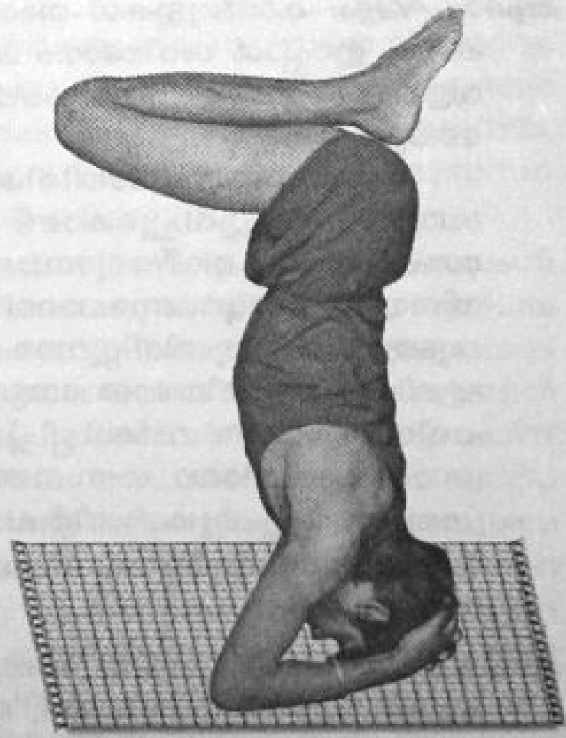
ശീർഷാസനം രണ്ടാംഘട്ടം

കൾ മടക്കി ഉദരത്തിനു മുന്നിലായി വച്ചുകൊണ്ട്, തുടകൾ ഉദരത്തിന്റെയും നെഞ്ചിന്റെ കീഴ്ഭാഗത്തിന്റെയും നേർക്ക് തള്ളിപ്പിടിക്കുക. കാൽവിരലുകൾ തറയിൽനിന്നുയർത്തി ശരീരഭാരമപ്പാടെ ശിരസ്സിലേക്കു കൊണ്ടുവരിക. ശരീരം തല കീഴാക്കിവച്ച് കൈകളിലും ശിരസ്സിലുമായി തുലനം ചെയ്തുനിർത്തുക.

നാലാം ഘട്ടം: നിതംബം ഉയർത്തുക. മടക്കിവച്ച കാലുകൾ ശരീരത്തിൽനിന്ന് അകറ്റിക്കൊണ്ട് മടക്കിയരീതിയിൽത്തന്നെ തറയ്ക്കു സമാന്തരമായി ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുക. ശരീരത്തെ തുലനം ചെയ്തു നിർത്തുക.

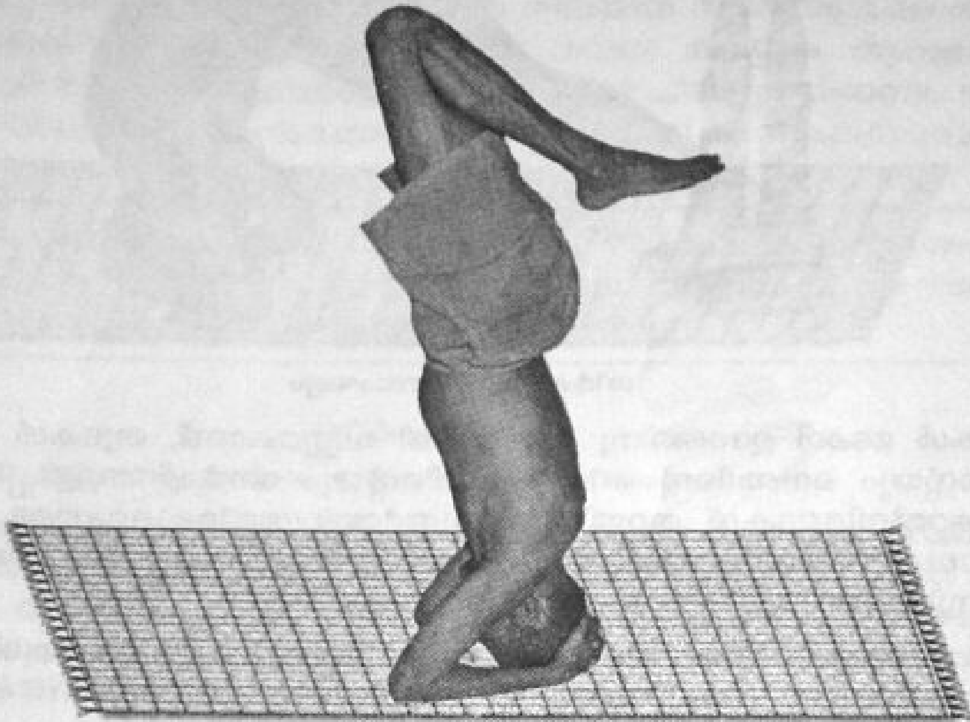


ശീർഷാസനം മൂന്നാംഘട്ടം



ശീർഷാസനം നാലാംഘട്ടം

അഞ്ചാം ഘട്ടം: കാൽമുട്ടുകൾ മടക്കിവച്ചത് നിവർക്കാതെ കാലിനു മുകൾഭാഗം നേരേ മുകളിലേക്ക് ലംബമായി ഉയർത്തുക. ഈ നില യിൽ ശരീരം തലകീഴായും നിവർന്നുമിരിക്കുന്നു.

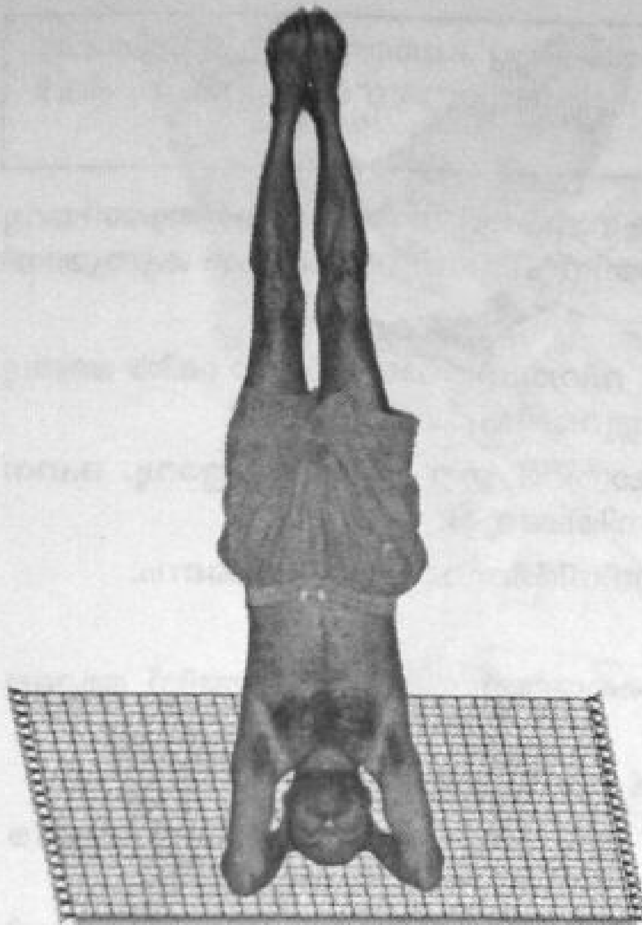


ശീർഷാസനം അഞ്ചാംഘട്ടം

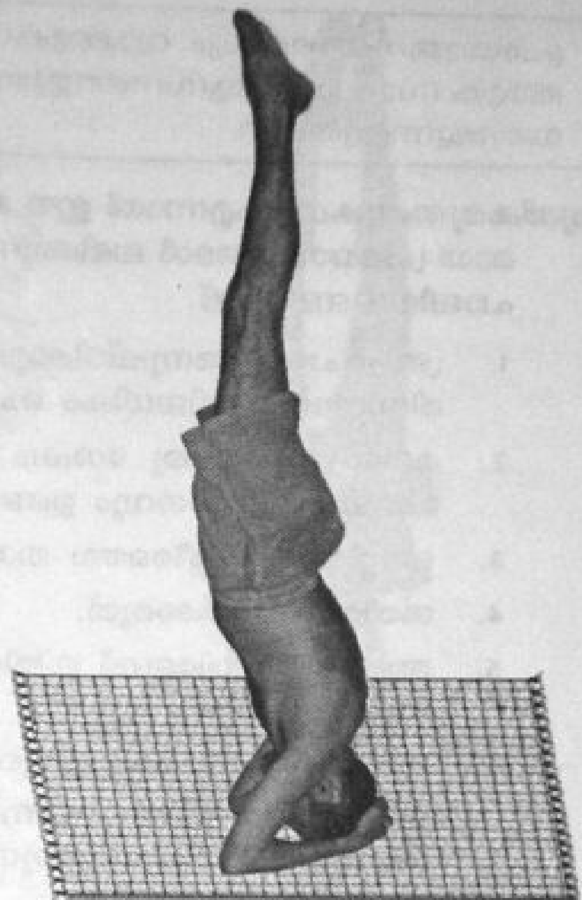
ആറാം ഘട്ടം: കാൽമുട്ടുകൾ താഴേക്കുള്ള ഭാഗം നിവർത്ത് മുകളിലേക്കാ ക്കുക. ഇപ്പോൾ ശരീരഭാഗം മുഴുവനും ശിരസ്സിന്മേൽ വരുന്നു. ശരീരം വളയാതെ നില്ക്കുന്നുവോയെന്ന് അറിയാൻ മറ്റൊരാളുടെ സഹായം തേടുക.

വജ്രാസനത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ ആഴത്തിൽ ശ്വസിച്ചശേഷം ശ്വാസം പിടിച്ചുവച്ചുകൊണ്ട് ക്രിയ തുടങ്ങുക. ശീർഷാസനത്തിനു ശേഷം ശരീരം താഴ്ത്തുമ്പോഴും ശ്വാസം പിടിച്ചുവയ്ക്കുക. അവസാന നിലയിൽ സാധാരണപോലെ ശ്വസിച്ച് ആവുന്നത്ര നേരം ഈ നില തുടരുക. അഞ്ചു മിനിറ്റുവരെ ഈ നിലയിൽ തുടരുവാൻ സാധിക്കും. എങ്കിലും ആത്മീയമായ നേട്ടങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിന് ക്രിയയുടെ സമയ പരിധി ക്രമേണ വർദ്ധിപ്പിച്ച് അരമണിക്കൂർവരെ ആക്കണം. സഹ സ്രാരചക്രത്തിലോ ശ്വസനത്തിലോ ശരീരസന്തുലനത്തിലോ ഏകാ ഗ്രത അർപ്പിക്കുക. ശീർഷാസനത്തിനുശേഷം നിർബന്ധമായി താഡാസനവും ശവാസനവും ചെയ്യണം. അല്ലെങ്കിൽ ദൂഷ്യഫലങ്ങളു ണ്ടാകും.

മുൻകരുതലുകൾ: ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദയത്തകരാറുകൾ, തല ചുറ്റൽ, ചുഴലി, ദഹനക്കേട്, തിമിരം, വെള്ളെഴുത്ത് എന്നിവയുള്ളവർ ഈ ആസനം പരിശീലിക്കരുത്.



ശീർഷാസനം ആറാംഘട്ടം



പാർശ്വവീക്ഷണം

പ്രയോജനങ്ങൾ: ബ്രഹ്മചര്യം നിലനിർത്തുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. എല്ലാ ശരീരഭാഗങ്ങൾക്കും പുതിയൊരുണർവ് നല്കി ഊർജസ്വല മാക്കുന്നു. മാനസികമായ പല ക്രമക്കേടുകളും നീക്കുന്നു. ആസ്ത്മ, തലവേദന, ജലദോഷം, ക്ഷീണം, ഗ്രന്ഥികളുടെയും ശരീരവ്യവസ്ഥ കളുടെയും തകരാറുകൾ എന്നിവ പരിഹരിക്കുന്നു.

കുണ്ഡലിനീഊർജത്തെ ഉണർത്തി, വീര്യം അഥവാ ലൈംഗി കോർജത്തെ ഓജസ് അഥവാ ആത്മീയതേജസാക്കി മാറ്റുന്നു. തത്ഫല മായി ഓർമശക്തി വർധിക്കുകയും ബുധിശക്തി മെച്ചപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഏറെ നാളത്തെ പരിശ്രമംകൊണ്ട് പ്രാണായാമത്തിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടി ഒരാൾക്ക് സ്വയം സമാധിയിലെത്തിച്ചേരുന്നതിന് സാധിക്കുന്നു. ശീർഷാസനത്തിനുശേഷം താഡാസനം ചെയ്ത് അല്പ നേരം ധ്യാനിക്കണം. ഇത് രോഗശാന്തിക്കു വഴിതെളിക്കും. കൂടാതെ ശ്രവ ണശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു. അനശ്വരതയുടെ ദിവ്യപ്രതിധ്വനിയായ അനാഹ തനാദം അനുഭവിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു. അനേകം ആത്മീയാനുഭവങ്ങ ളുടെ വാതായനങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കു മുന്നിൽ തുറക്കപ്പെടുന്നു. 'യോഗ തത്ത്വോപനിഷത്ത്' അടക്കമുള്ള പല പുരാതനഗ്രന്ഥങ്ങളിലും ഈ വസ്തുത വിശദീകരിക്കുന്നുണ്ട്. ഈ ആസനത്തിന്റെ മേന്മയെയും

പ്രയോജനങ്ങളെയും വാക്കുകൾകൊണ്ടു പൂർണമായി വെളിപ്പെടുത്തുക സാധ്യമല്ല. ആസനങ്ങളുടെ രാജാവെന്നാണ് ശീർഷാസനം അറിയപ്പെടുന്നതുതന്നെ.

മുൻകരുതലുകൾ : എന്നാൽ ഈ ആസനംവഴി ശാരീരികവും ആത്മീയവുമായ പ്രയോജനങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിന് ചില നിബന്ധനകൾ കൃത്യമായി പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

1. ബ്രഹ്മചര്യം അനുഷ്ഠിക്കുക. വിവാഹിതരായവർ ഈ ക്രിയ അഞ്ചു മിനിറ്റുനേരത്തിലധികം ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല.
2. മലശോധനയ്ക്കു ശേഷം മാത്രമെ ഈ ക്രിയ ചെയ്യാവൂ. ദഹനക്കേടിന്റെ പ്രശ്നവും ഉണ്ടായിരിക്കരുത്.
3. നെറ്റിയിൽ ശരീരത്തെ താങ്ങിനിർത്തുവാൻ സാധിക്കണം.
4. ശരീരം വിറയ്ക്കരുത്.
5. ആരംഭനിലയിലേക്ക് തിരികെയെത്തുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് ആഘാതമുണ്ടാവരുത്.
6. കണ്ണുകൾ അധികം ഇറുകെ അടയ്ക്കരുത്.
7. സാവധാനത്തിൽ വേണം ഈ ആസനം ചെയ്യുവാൻ. ശരീരസന്തുലനം നിലനിർത്തുന്നതിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കണം.
8. സമീകൃതമായ ആഹാരം ശീലിച്ച് ആത്മീയതയ്ക്ക് സ്വയം സമർപ്പിച്ച്, ചിട്ടയോടെയുള്ള ജീവിതം നയിക്കണം. വിഷയാസക്തമായ ആനന്ദങ്ങളിൽനിന്ന് അകന്നുനില്ക്കണം.

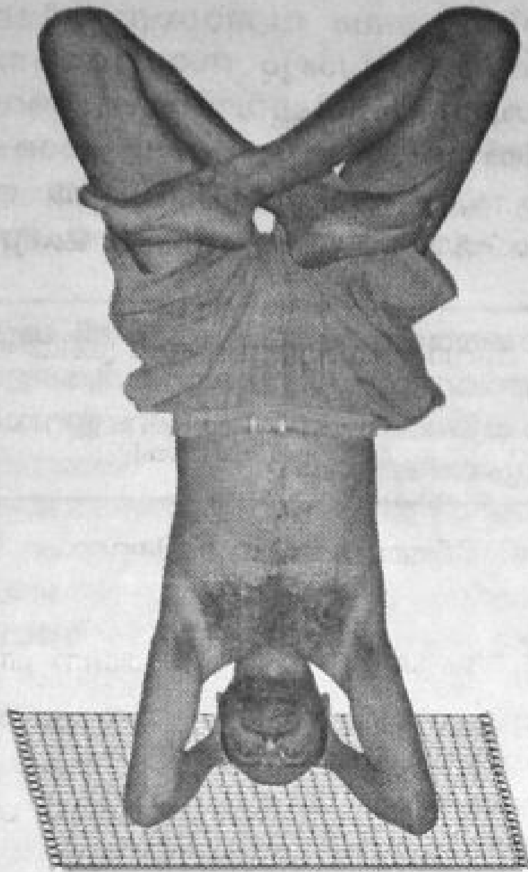
ഈ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കാതെ ഏറെ നേരം ശീർഷാസനം ചെയ്താൽ അത് ഹാനികരമായിത്തീരും. തലച്ചോറിൽ രക്തസ്രാവം, അന്ധത, മാനസികരോഗം എന്നിവയ്ക്ക് സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ അങ്ങേയറ്റത്തെ ശ്രദ്ധ കൂടിയേതീരൂ.

തുടർക്രിയകൾ: വൃക്ഷാസനം, അർദ്ധ-പത്മാസനം, മുക്തഹസ്ത വൃക്ഷാസനം, ഹസ്ത വൃക്ഷാസനം, ഏകപാദ വൃക്ഷാസനം, സാലംബ ശീർഷാസനം, നിരാലംബ ശീർഷാസനം.

ഊർദ്ധ്വ പദ്മാസനം: ശീർഷാസനം ചെയ്യുക. അതിന്റെ അവസാനനിലയിൽ കാലുകൾ പദ്മാസനത്തിലാക്കുക. ഈ നിലയിൽ അല്പനേരം തുടർന്നശേഷം ആരംഭനിലയിലേക്കു തിരികെയെത്തുക.

കപാല്യാസനം: ശീർഷാസനം ചെയ്യുക. ശിരസ്സ് മുന്നോട്ടു വളച്ച് മൊത്തം ശരീരഭാരവും നെറ്റിയിൽ വരുത്തുക. ശീർഷാസനത്തിലേക്ക് തിരികെയെത്തുക. പിന്നീട് ആരംഭനിലയിലേക്കു മടങ്ങുക.

ശീർഷാസനത്തിന്റെ പ്രയോജനങ്ങൾതന്നെയാണ് ഇവയ്ക്കുമുള്ളത്.

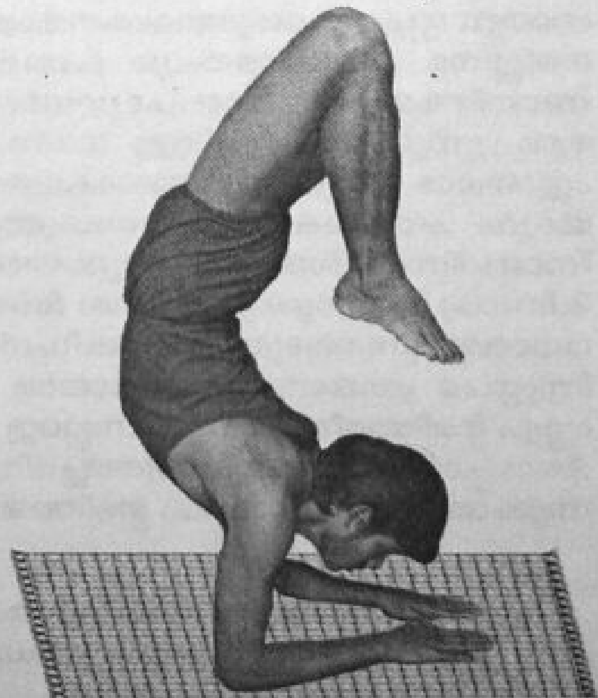


ഊർദ്ധ്വപദ്മാസനം



കപാല്യാസനം

വൃശ്ചികാസനം: ശീർഷാസനത്തിൽ കാലുകളും പുറവും പിന്നോട്ടു വളയ്ക്കുക. ചേർത്തുവച്ച കൈത്തലങ്ങൾ നീക്കി ശരീരസംതുലനത്തിൽ ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ട് കൈമുട്ടുകൾ ശിരസ്സിനിരുവശത്തേക്കും മാറ്റുക. കൈമുട്ടുകൾ തറയിൽ നിന്നുയർത്തുവാൻ പാടില്ല. ഉടലിനു മുകൾഭാഗം അല്പം മുന്നോട്ടും കാലുകൾ പിന്നോട്ടും വളച്ച് കാലുകൾ തറയിലേക്കു കൊണ്ടുവരിക. ശിരസ്സ് ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് കൈത്തലങ്ങളിലേക്ക് ദൃഷ്ടിയൂന്നുക. സാധ്യമെങ്കിൽ ഉള്ളംകാലുകൾ ശിരസ്സിനുമേൽ വയ്ക്കുക. ശിരസ്സ് തറയിൽനിന്നുയർന്നു നില്ക്കണം. ശരീരഭാരം മുഴുവൻ കൈമുട്ടുകളിലും തറയിൽവച്ചിട്ടുള്ള കൈത്തലങ്ങളിലുമായിരിക്കണം. ആവുന്നത്രനേരം ഈ നിലയിൽ തുടരുക. പിന്നീട്



വൃശ്ചികാസനം

ശീർഷാസനത്തിലേക്കും അതിനുശേഷം വജ്രാസനത്തിലേക്കും വരിക. അവസാനനിലയിലേക്കെത്തുമ്പോഴും സാധാരണനിലയിലേക്ക് തിരികെയെത്തുമ്പോഴും ശ്വാസം പിടിച്ചുവയ്ക്കുക. അവസാന നിലയിൽ, സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിക്കുക. സഹസ്രാരചക്രം, വിശുദ്ധിചക്രം, മണിപൂരചക്രം എന്നിവയിൽ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക. ഈ ആസനത്തിനുശേഷം പശ്ചിമോത്താനാസനം ചെയ്യണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ : മൊത്തം ശരീരത്തെയും ബലപ്പെടുത്തി ശരീരം ക്ഷീണിക്കുന്നതു തടയുന്നു. തലച്ചോറിനെയും പീയൂഷഗ്രന്ഥികളെയും ഊർജ്ജിതപ്പെടുത്തുന്നു. ശീർഷാസനം, ചക്രാസനം, ധനുരാസനം ഇവയുടെ പ്രയോജനങ്ങൾ ഈ ആസനംവഴിയും ലഭിക്കുന്നു.

4. ശ്വസനശാസ്ത്രം (പ്രാണായാമം)

'പ്രാണൻ' എന്നാൽ ജീവശക്തി അഥവാ ജീവോർജം എന്നാണർത്ഥം. ആയാമം എന്നാൽ നിയന്ത്രണം. ശ്വസനത്തിന്റെ അല്ലെങ്കിൽ ശ്വസനപ്രക്രിയയുടെ നിയന്ത്രണത്തിലൂടെ ജീവശക്തിയെ നിയന്ത്രിക്കുക എന്നാണ് 'പ്രാണായാമം' അർത്ഥമാക്കുന്നത്. പ്രാണൻ എന്താണ്? അതിനെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യമെന്ത്? അതുമൂലമുള്ള നേട്ടങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്? എന്നീ ചോദ്യങ്ങളെ ഇവിടെ ഒഴിവാക്കാനാവില്ല.

പിറവിമുതൽ മരണംവരെ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ തുടർന്നുപോരുന്ന പ്രവർത്തനമാണ് ശ്വസനം. വായുവിനെ ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുകയും പുറത്തു വിടുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയയാണിത്. സചേതനവും അചേതനവുമായ ദ്രവ്യത്തിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ആന്തരിക ഊർജമാണ് പ്രാണൻ. നാം ശ്വസിക്കുന്ന വായു പ്രാണനിൽനിന്നു വ്യത്യസ്തമാണ്. ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുന്ന വായു പ്രകടമായ രൂപമുള്ള ഒന്നാണ്. അതേസമയം പ്രാണൻ സൂക്ഷ്മമാണ്.

സൃഷ്ടിയുടെ രണ്ട് അടിസ്ഥാനങ്ങൾ ആകാശം അഥവാ അന്തരീക്ഷവും പ്രാണൻ അഥവാ ജീവശക്തിയുമാണ്. സർവവ്യാപികളാണ് ഇവ രണ്ടും. അന്തരീക്ഷത്തിനുള്ളിൽ ജീവശക്തിയുടെ സ്പന്ദനം സൃഷ്ടിക്ക് വഴിതെളിച്ചു. മനസ്സ് രൂപംകൊള്ളുന്നതിനു മുമ്പുതന്നെ പ്രാണൻ അഥവാ ജീവശക്തി നിലനിന്നിരുന്നതായി കണക്കാക്കാം.

മനസ്സിന്റെ നിയന്ത്രണത്തിന് പുരാതനകാലത്തുതന്നെ പ്രാണായാമം അഭ്യസിച്ചിരുന്നതായി പ്രാചീനഗ്രന്ഥങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. മനസ്സിനെ പ്രചോദിപ്പിച്ച് ഊർജിതമാക്കുന്ന സർവവ്യാപിയായ ജീവശക്തിയാണ് പ്രാണൻ. ശ്വസനത്തിലൂടെ നാം പ്രാണനെ ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുന്നു. ആഴത്തിലുള്ള ഒരു ശ്വസനംകൊണ്ട് ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ മൂന്നു ഭാഗങ്ങളും പ്രാണോർജത്താൽ നിറയുന്നു. കഴുത്തുവരെയുള്ള മുകൾഭാഗം, ഹൃദയത്തിന് ഇരുവശവുമുള്ള ഭാഗങ്ങൾ, താഴേക്കുള്ള ഭാഗങ്ങൾ എന്നിവയാണ് ഈ മൂന്നു ഭാഗങ്ങൾ. കൂടാതെ ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുക്കുമ്പോൾ പ്രാണിക് ഊർജം നാഭിപ്രദേശത്തേക്കുകൂടി പ്രവഹിക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്നു. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ശരിയായ രീതിയിലല്ലെങ്കിൽ, അതായത്, പ്രാണായാമം ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ ഈ ഭാഗങ്ങളിൽ ജീവോർജം ഇല്ലെന്നാകുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലേക്കും പ്രാണോർജം പ്രവഹിച്ചെത്തുന്നത് രക്തത്തിനൊപ്പമാണ്. പുരാതനഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പ്രാണിക് ഊർജത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം വ്യക്തമാക്കുന്ന നിരവധി ശ്ലോകങ്ങളുണ്ട്.

വിജയമിദ്വാവിമൗ വാതൗ വാതാ സിന്ധോരാപരാ വതശ്ച
ദക്ഷം തേ അന്യ ആവതു ഷഡന്യോവാതുയദ്രൂപഃ

എന്ന് ഋഗ്വേദത്തിൽ പറയുന്നു.

പർവതങ്ങൾമുതൽ സമുദ്രംവരെയുള്ള വിവിധ പ്രദേശങ്ങളിൽ വസിക്കുന്ന എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളുടെയും ശ്വസനക്രിയ രണ്ടുവിധത്തിൽ മാത്രമാണ് — ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുകയും പുറത്തേക്കു വിടുകയും. ഇതിൽ നിപുണത നേടാനായാൽ ആറ് ഇന്ദ്രിയങ്ങളും വളരെ താളാത്മകമായി, യോജിപ്പോടെ അവയുടെ ധർമ്മം നിർവഹിച്ചുകൊള്ളും.

യോഗി യാജ്ഞവൽക്യസംഹിത എന്ന പുരാതനഗ്രന്ഥത്തിൽ ഇങ്ങനെ പറയുന്നു:

പ്രാണാപാനസമോ യോഗഃ പ്രാണായാമ ഇതീരിതഃ
പ്രാണായാമ ഇതി പ്രോക്തോ രേചക-പൂരക-കുംഭകൈഃ

ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുന്നതിന്റെയും പുറത്തേക്കു വിടുന്നതിന്റെയും ശരിയായ രീതിയിലുള്ള സംതുലനത്തെ പ്രാണായാമം എന്നു പറയുന്നു. ശ്വാസമെടുക്കുക, പുറത്തുവിടുക, പിടിച്ചുനിർത്തുക എന്നീ ക്രമത്തിൽ താളാത്മകമായാണ് ഇത് ചെയ്യേണ്ടത്. ഭഗവദ്ഗീതയിൽ പറയുന്നു:

അപാനെ ജുഹ്വതി പ്രാണം പ്രാണെ അപാനം തഥാപരെ
പ്രാണാപാംഗതി രുദ്ധ്വാ പ്രാണായാമ പരായണാഃ

–4:21

ശ്വാസമെടുക്കലിനൊപ്പം ഉച്ഛ്വസിക്കലും ഉച്ഛ്വസിക്കലിനൊപ്പം ശ്വാസമെടുക്കലും ഇവയ്ക്കൊപ്പം നിലനിർത്തൽകൂടി ചേർത്തുകൊണ്ടും ചിലർ ഒരേ സമയം ചെയ്യാറുണ്ട്. പ്രാണായാമവിദഗ്ദ്ധർ അവലംബിക്കുന്ന വ്യത്യസ്ത രീതികളാണിവ.

'യോഗസൂത്ര' യിൽ ഇങ്ങനെ പറയുന്നു:
തസ്മിൻസതി ശ്വാസ പ്രശ്വാസയോർഗതിവിച്ഛേദഃ പ്രാണായാമഃ

–2:41

യോഗാസനങ്ങളിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടിയശേഷം, ശ്വാസവായുവിനെ ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുനിർത്തിയശേഷം മാത്രം പുറത്തേക്കു വിടുവാനും ഉച്ഛ്വാസവായുവിനെ അല്പനേരം പുറത്തു നിലനിർത്തുവാനും ശീലിച്ചുകൊണ്ട് പ്രാണായാമമെന്ന ശ്വസനശാസ്ത്രത്തിൽ നിപുണത നേടണം.

വേദങ്ങളും സ്മൃതികളും പോലുള്ള എല്ലാ പുരാതന ഭാരതീയഗ്രന്ഥങ്ങളും പ്രാണായാമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം വ്യക്തമായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്.

മനുഷ്യശരീരത്തിലുള്ള ഏഴു കേന്ദ്രങ്ങളിലൂടെ പ്രാണിക് ഊർജം വിവിധ ശരീരഭാഗങ്ങളിലേക്ക് അയയ്ക്കപ്പെടുന്നു. ചക്രങ്ങൾ അഥവാ ആത്മീയകേന്ദ്രങ്ങൾ എന്ന് ഇവ അറിയപ്പെടുന്നു. ഇവയിലൊന്നിന്റെ സന്തുലനം തെറ്റിയാൽ ശരീരം രോഗബാധിതമാകും. സന്തുലനം നിലനിർത്തുന്നതിന് പ്രാണായാമം ആവശ്യമാണ്. ആത്മീയഭാഷയിൽ, പ്രാണായാമം സമഗ്രവിമോചനത്തിലേക്കുള്ള പാതയാണ്.

ശരീരത്തിനുള്ളിലെ പ്രാണിക് ഊർജം ഒന്നായി, ഒരേരൂപത്തിൽ നിലകൊള്ളുന്നുവെങ്കിലും ശരീരത്തിലെ വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് പ്രാണൻ അഞ്ചു പ്രധാന വിഭാഗങ്ങളായി തിരിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇവയാണ്

പഞ്ചപ്രാണങ്ങൾ. പ്രാണന് വേറെയും അഞ്ച് ഉപവിഭാഗങ്ങളുണ്ട്. പഞ്ച ഉപ പ്രാണങ്ങൾ എന്ന് അവ അറിയപ്പെടുന്നു.

പ്രാണൻ, അപാനൻ, സമാനൻ, ഉദാനൻ, വ്യാനൻ എന്നിവയാണ് പഞ്ച പ്രാണങ്ങൾ. നാഗ, കൂർമ, കൃകല, ദേവദത്ത, ധനഞ്ജയ എന്നിവയാണ് ഉപപ്രാണങ്ങൾ.

ഒരാൾ ശ്വസനത്തിലൂടെ നേടുന്ന പ്രാണിക് ഊർജം കണക്കാക്കി, അയാൾ എത്ര കാലം ജീവിച്ചിരുന്നേക്കാമെന്ന് കണ്ടെത്തുവാൻ സാധിക്കും. ആഴത്തിലും സാവധാനത്തിലും ശ്വസിക്കുന്നവരെ അപേക്ഷിച്ച് ആഴമില്ലാതെ, വേഗത്തിൽ ശ്വസിക്കുന്നവർക്ക് ആയുസ് കുറവായിരിക്കും. പുരാതന കാലത്തെ ഋഷിമാർ വിവിധ മൃഗങ്ങളിൽ പഠനം നടത്തി കണ്ടെത്തിയ വസ്തുതയാണിത്. പാമ്പ്, ആന, ആമ എന്നീ ജീവിവർഗങ്ങൾ ശ്വസനവേഗം തീരെ കുറഞ്ഞവയാണ്. അതുകൊണ്ടിവ കൂടുതൽ കാലം ജീവിക്കുന്നു. അതേ സമയം മുയൽ, നായ്, പക്ഷികൾ എന്നിവയ്ക്ക് ശ്വസനവേഗം വളരെ കൂടുതലാണ്. അതുകൊണ്ട് ജീവിതദൈർഘ്യം തീരെ കുറവുമാണ്. അങ്ങനെ പ്രാണായാമം ശാരീരികവും ആത്മീയവുമായ നേട്ടങ്ങൾ നൽകുന്നതിനൊപ്പം ആയുസ് വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശ്വസനനിരക്ക് എങ്ങനെ ഒരാളുടെ ആയുസ്സിനെ പ്രത്യക്ഷമായിത്തന്നെ ബാധിക്കുന്നു എന്ന് ഈ പട്ടിക വ്യക്തമാക്കുന്നു:

ജന്തുവർഗം	ശ്വസനവേഗം	ആയുസ്
ആമ	ഒരു മിനിറ്റിൽ 4,5 തവണ	200 വർഷം
പാമ്പ്	ഒരു മിനിറ്റിൽ 7,8 തവണ	150 വർഷം
മനുഷ്യൻ	ഒരു മിനിറ്റിൽ 15,16 തവണ	100 വർഷം
കുതിര	ഒരു മിനിറ്റിൽ 20,22 തവണ	40 വർഷം
നായ്	ഒരുമിനിറ്റിൽ 28,30 തവണ	14 വർഷം

ഉച്ഛ്വാസവായു ഒരു നിശ്ചിത അകലത്തിലേക്കു പുറന്തള്ളപ്പെടുമ്പോൾ എന്തു സംഭവിക്കുന്നുവെന്ന് സ്വരയോഗ എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ വിവരിക്കുന്നുണ്ട്. സാധാരണരീതിയിലുള്ള രേചകം അഥവാ ഉച്ഛ്വസിക്കലിൽ വായു പുറത്തേക്കു പോവുന്നത് നാസാരന്ധ്രങ്ങളിൽനിന്ന് കൂടിയാൽ പന്ത്രണ്ട് വിരൽവീതി ദൂരത്തിൽ അറിയുവാൻ സാധിക്കും. അതേസമയം പൂരകം, അഥവാ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കൽ പരമാവധി പത്തു വിരൽവീതി ദൂരത്തിലേ അറിയുവാൻ കഴിയൂ. രേചകം പതിനൊന്ന് വിരൽവീതി വ്യാപ്തിയിൽ അനുഭവപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ പ്രാണിക് ഊർജം സ്ഥിരപ്പെടുന്നു. പത്തു വിരൽ വ്യാപ്തിയാണുള്ളതെങ്കിൽ സമാധാനം, സന്തോഷം ഇവ ലഭിക്കുന്നു. ഒമ്പതു വിരൽവീതിയെങ്കിൽ അയാൾ കവിയായിത്തീരുന്നു. എട്ടെങ്കിൽ വാഗ്മിയും ഏഴെങ്കിൽ ദീർഘദർശിയും ആറെങ്കിൽ ആകാശസഞ്ചാരത്തിനു കഴിവുള്ളവനും അല്ലെങ്കിൽ ചിന്തയോളം വേഗതയിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നതിനു കഴിവുള്ളവനും നാലെങ്കിൽ എട്ടു സിദ്ധികൾ അഥവാ സാധാരണ ശക്തികൾക്കതീതമായ ആത്മീയശക്തികൾ ഉള്ളവനും ആയിത്തീരുന്നു. മൂന്ന് വിരലളവാണ് വ്യാപ്തിയെങ്കിൽ ഒമ്പതു നിധികൾ, അഥവാ ലൗകിക

മായ ഐശ്വര്യങ്ങൾ സ്വന്തമാക്കാനാവുന്നു. രണ്ട് വിരൽ വ്യാപ്തിയാണുള്ളതെങ്കിൽ ഒരേസമയം വിവിധ ശാരീരികരൂപങ്ങൾ കൈക്കൊള്ളുന്നതിനു കഴിവുള്ളവനാകുന്നു. ഒരു വിരലിന്റെ വീതിയിലേക്ക് ഉച്ഛ്വാസം എത്തിക്കാനേ കഴിയുന്നുള്ളുവെങ്കിൽ അയാൾക്ക് അദൃശ്യനാവാൻ സാധിക്കും; ഈ ദൂരം പത്തിലൊന്ന് വിരൽ മാത്രമാണുള്ളതെങ്കിൽ മരണത്തെ ജയിക്കുവാൻ പോലും സാധിക്കുന്നു.

വ്യത്യസ്ത പ്രവൃത്തികളിൽ രേചകത്തിന്റെ ശക്തി ഇപ്രകാരമാണ്:

സാധാരണ അവസ്ഥ	–	6 വിരൽ വ്യാപ്തി
വൈകാരികാവസ്ഥ	–	12 വിരൽ വ്യാപ്തി
ഗാനാലാപനം	–	16 വിരൽ വ്യാപ്തി
ആഹാരം കഴിക്കൽ	–	20 വിരൽ വ്യാപ്തി
നടപ്പ്	–	24 വിരൽ വ്യാപ്തി
ഉറക്കം	–	30 വിരൽ വ്യാപ്തി
രതി, വ്യായാമം	–	36 വിരൽ വ്യാപ്തി

പ്രാണായാമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ധരിപ്പിക്കുവാനാണ് ഈ വിശദീകരണങ്ങൾ നല്കിയത്. ശാരീരികവും ആത്മീയവുമായ നേട്ടങ്ങൾക്കായി ശ്വസനത്തിന്റെ വേഗതയും ആഴവും നിയന്ത്രിക്കാവുന്നതാണ്.

പ്രാണൻ അഥവാ ജീവശക്തിയിലൂടെ ഒരാൾ ആത്മാവിനെയും ശരീരത്തെയും പരസ്പരം ബന്ധിപ്പിക്കുന്നു. സ്ഥൂലവും സൂക്ഷ്മവുമായ ലോകങ്ങളെ ചേർത്തിണക്കുന്ന കണ്ണിയാണ് പ്രാണൻ. പ്രാണനില്ലാത്ത ശരീരത്തെ മൃതമെന്നു വിളിക്കുന്നു. ആത്മാവ് ശരീരം വിട്ട് പരലോകത്തെത്തി എന്ന് നാമപ്പോൾ പറയുന്നു.

പ്രാണായാമം ശരീരത്തെ ആരോഗ്യമുള്ളതാക്കുന്നു. രണ്ടാമതായി അത് മനസ്സിനെ നിശ്ചലവും ഏകാഗ്രവുമാക്കുന്നു. പ്രാണിക് ഊർജം കുണ്ഡലിനിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സുഷുമ്നാനാളത്തിലൂടെ തടസ്സങ്ങളില്ലാതെ തുടർച്ചയായി പ്രവഹിക്കുകയാണെങ്കിൽ ആത്മീയഔന്നത്യമാണ് സിദ്ധിക്കുന്നത്. പ്രാണായാമം വീര്യശക്തി അഥവാ ലൈംഗികശേഷിയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ബ്രഹ്മചര്യം, ശുദ്ധവും സമീകൃതവുമായ ആഹാരക്രമം, പ്രാണായാമം ഇവ വഴി മനസ്സിന്റെ കഴിവുകളെയും വർധിപ്പിക്കുവാനാകും. കേവലമായ ഒരു ശരീരത്തിനുള്ളിലാണെന്ന പരിമിതി ഉണ്ടെങ്കിലും അതിൽ നിലനിന്നുകൊണ്ടുതന്നെ നമുക്ക് പ്രപഞ്ചത്തിന്റേതായ ദിവ്യശക്തികളെ തനതുരൂപത്തിൽ, അവ ആയിരിക്കുംപോലെതന്നെ സ്വന്തമാക്കുന്നതിന് പ്രാണായാമത്തിലൂടെ സാധിക്കും.

പ്രാണായാമം എല്ലാ ശരീരവ്യവസ്ഥകൾക്കും ഫലം ചെയ്യുന്നു. രക്തചംക്രമണം, ഗ്രന്ഥീവ്യവസ്ഥ, നാഡീവ്യവസ്ഥ, പ്രാണിക് ഊർജത്തിന്റെ പ്രസാരണ ശൃംഖല, ശരീരത്തിനുള്ളിലെ പ്രാണിക് ഊർജത്തിന്റെ ശേഖരം, സൂക്ഷ്മശരീരം എന്നിവയെ ഇത് ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു.

മാർഗരേഖകൾ

- വായുസഞ്ചാരമുള്ള തുറസ്സായ സ്ഥലത്തുവേണം പ്രാണായാമം ചെയ്യുവാൻ. പൊടിയോ പുകയോ ഈർപ്പമോ ദുർഗന്ധമോ ചപ്പുചവറുകളോ ഉള്ള മുറിക്കുള്ളിൽ പാടില്ല. വേഗതയേറിയ കാറ്റുള്ള സ്ഥലത്തും ഇതു ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല.
- ശൂന്യമായ ഉദരത്തോടെ, ഭക്ഷണശേഷം നാലു മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞോ ഭക്ഷണത്തിന് അരമണിക്കൂർ മുമ്പോ ചെയ്യണം.
- കാലാവസ്ഥയ്ക്കനുസരിച്ചുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കാം; പക്ഷേ വളരെ ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ പാടില്ല.
- അതിരാവിലെ ചെയ്യുകയാണ് ഉത്തമം. തണുപ്പുകാലത്ത് ഉച്ചനേരവും വൈകുന്നേരവുംകൂടി പ്രാണായാമത്തിനായി തെരഞ്ഞെടുക്കാം.
- യോഗാസനങ്ങൾക്കു ശേഷവും ധ്യാനത്തിനു മുൻപുമാണ് പ്രാണായാമം ചെയ്യേണ്ടത്.
- ശരീരം സ്വസ്ഥവും അയവുള്ളതുമാക്കിയശേഷം വേണം ഇതു ചെയ്യുവാൻ.
- മടക്കിയ പുതപ്പ് പരുത്തിത്തുണികൊണ്ടു പൊതിഞ്ഞ് അതിന്മേൽ ഇരിക്കണം. ഏതു ധ്യാനനിലയിലും ഇരിക്കാവുന്നതാണ്.
- തണുപ്പുകാലത്ത് വേനൽക്കാലത്തെക്കാൾ അധികംനേരം പ്രാണായാമം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
- ഭസ്ത്രിക, സൂര്യഭേദി എന്നിവ വേനൽക്കാലത്ത് ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല. തണുപ്പുകാലത്ത് ഒഴിവാക്കേണ്ടവയാണ് ശീതലി, ശീത്കരി, ചന്ദ്രഭേദി എന്നീ പ്രാണായാമങ്ങൾ.
- ആസ്ത്മ, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ഉയർന്ന വികാരസമ്മർദ്ദം, ഹൃദയത്തകരാറുകൾ എന്നിവയുള്ളവർ ഒരു യോഗാവിദഗ്ദ്ധന്റെ മാർഗനിർദ്ദേശമില്ലാതെ കുംഭകക്രിയ ചെയ്യരുത്.
- പ്രാണായാമസമയത്ത് ശരീരത്തിന്മേൽ അധികം സമ്മർദ്ദം പ്രയോഗിക്കരുത്. ആശ്വാസകരമായി തോന്നുന്നത്രനേരമേ ശ്വാസം പിടിച്ചുവയ്ക്കാവൂ. അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസകോശത്തിന് അതു ദോഷം ചെയ്യും.
- പ്രാണായാമം പരിശീലിക്കുന്നവർ പുകയില, മാംസം, മദ്യം എന്നിവ ഉപയോഗിക്കരുത്.
- വായുദോഷം അധികമുള്ളവർ ശീതലി, ശീത്കരി എന്നിവയും പിത്തദോഷം അധികമുള്ളവർ സൂര്യഭേദിയും കഫപ്രകൃതമുള്ളവർ ചന്ദ്രഭേദി പ്രാണായാമവും ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല.
- ത്രിദോഷങ്ങളിൽപെടുന്ന വായുവിന്റെ ക്രമക്കേട് പരിഹരിക്കുന്നതിന് സൂര്യഭേദിയും കഫത്തിന്റെ ക്രമക്കേട് പരിഹരിക്കുന്നതിന് ഉജ്ജൈയും പിത്തദോഷത്തിന് ശീതലി, ശീത്കരി എന്നിവയും ഉപകരിക്കുന്നു. അതേസമയം ഭസ്ത്രിക ത്രിദോഷങ്ങളുടെയെല്ലാം ക്രമക്കേട് പരിഹരിക്കുന്നു.
- കുളിച്ച് ദേഹശുദ്ധി വരുത്തിയശേഷമേ ആസനങ്ങളും പ്രാണായാമവും ചെയ്യുവാൻ പാടുള്ളു. അല്ലാത്തപക്ഷം, ക്രിയ കഴിഞ്ഞ് അരമണിക്കൂർ നേരമെങ്കിലും ദേഹശുദ്ധിക്കുപയോഗിക്കണം.

- വിയർക്കുകയാണെങ്കിൽ തോർത്തുപയോഗിച്ച് തുടച്ചുകളയുന്നതിനു പകരം കൈകൾകൊണ്ടു തിരുമ്മി ദേഹം ഉണക്കുകയോ തനിയെ വിയർപ്പ് ഉണങ്ങുന്നതിന് അനുവദിക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- ജലദോഷമോ മൂക്കടപ്പോ ഉള്ളപ്പോൾ പ്രാണായാമം ചെയ്യരുത്.
- ക്രിയ ഇടയ്ക്ക് പല തവണ നിർത്തിവയ്ക്കരുത്. ദീർഘനാൾ പൂർണ്ണമായ ഫലം കിട്ടുന്നതിനു മുടങ്ങാതെ ക്രിയ ചെയ്യണം.

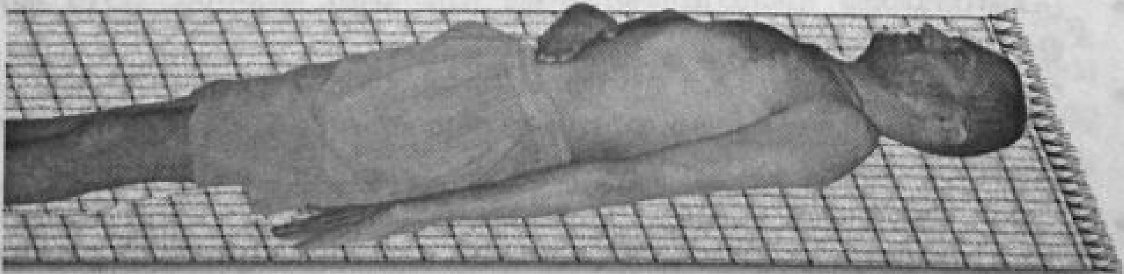
പ്രാണായാമത്തിന്റെ മുൻകരുതലുകൾ, യോഗ്യത, രീതികൾ, ഫലങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ഹഠയോഗപ്രദീപിക, അദ്ധ്യായം രണ്ട്, 1 മുതൽ 20 വരെയും 35 മുതൽ 77 വരെയും ശ്ലോകങ്ങളിലുണ്ട്.

പ്രാണായാമപരിശീലനത്തിന് ശ്വസനപ്രക്രിയയെ ശരിയായ രീതിയിൽ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ശ്വസനം രണ്ടുവിധമുണ്ട്—ഉദരംകൊണ്ടുള്ള ശ്വസനവും നെഞ്ചുകൊണ്ടുള്ള ശ്വസനവും.

ഉദരശ്വസനം: ശവാസനത്തിലേതുപോലെ മലർന്നുകിടന്ന് ഒരു കൈത്തലം പൊക്കിളിന്മേൽ വയ്ക്കുക. ഉദരം ബലൂൺപോലെ വികസിച്ച് ഉയർന്നു നില്ക്കുംവിധം ആഴത്തിൽ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുക. പൊക്കിൾപ്രദേശം എത്രയധികം ഉയരുന്നുവോ അത്രയധികമായി ഡയഫ്രം താഴേക്കു വരുന്നു. ശ്വാസകോശങ്ങളെ ഉദരവുമായി വേർതിരിക്കുന്ന നേർത്ത ഭിത്തിയാണ് ഡയഫ്രം.



ഉദരശ്വസനം ഒന്നാം ഘട്ടം



ഉദരശ്വസനം രണ്ടാം ഘട്ടം

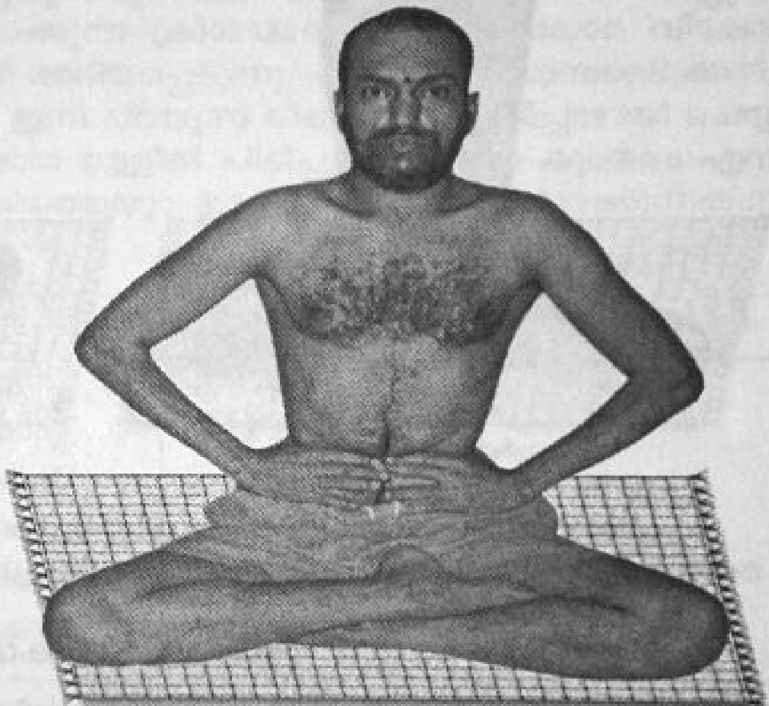
പിന്നീട് സാവധാനത്തിൽ ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടണം. ഇതിനായി ഉദരം സങ്കോചിപ്പിച്ച് അതിന്മേലുള്ള കൈത്തലം താഴേക്ക്, നട്ടെ

ല്ലിനു നേർക്ക് അമർത്തുക. ഉദരപ്രദേശം സങ്കോചിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് നെഞ്ച് വികസിക്കുന്നു.

ക്രിയയുടെ നേരത്ത് നെഞ്ചും തോളുകളും ചലിപ്പിക്കാതെ വയ്ക്കണം. പത്തുമുതൽ പതിനഞ്ചുവരെ തവണ ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക.

ഉരഃശ്വസനം: കാലുകൾ കുറുകെവച്ച് ഇരിക്കുകയോ കിടക്കുകയോ ചെയ്യുക. നെഞ്ച് വികസിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ കൈകൾ അരക്കെട്ടിന്മേൽ, പെരുവിരൽ പുറകിലും ബാക്കിവിരലുകൾ ഉദരത്തിന്മേലുമായി വയ്ക്കുക. മുൻഭാഗത്തുള്ള വിരലുകൾകൊണ്ട് ഉദരം അകത്തേക്ക് അമർത്തുക.

ശ്വാസം പുറത്തു വിടുക. അതായത്, രേചകം ചെയ്യുക. നെഞ്ച് ഉള്ളിലേക്കു ചുരുങ്ങും വിധം വേണം ചെയ്യുവാൻ. ഇനി ശ്വാസം അകത്തേ ക്ക് എടുക്കണം. അതായത് നെഞ്ചു മാത്രം വികസിക്കുന്നരീതിയിൽ പൂരകം ചെയ്യണം. ഈ ക്രിയയിൽ ഉദരം വികസിക്കുവാനോ ചുരുങ്ങുവാനോ പാടില്ല. അഞ്ചുമുതൽ പത്തുവരെ തവണ ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക.

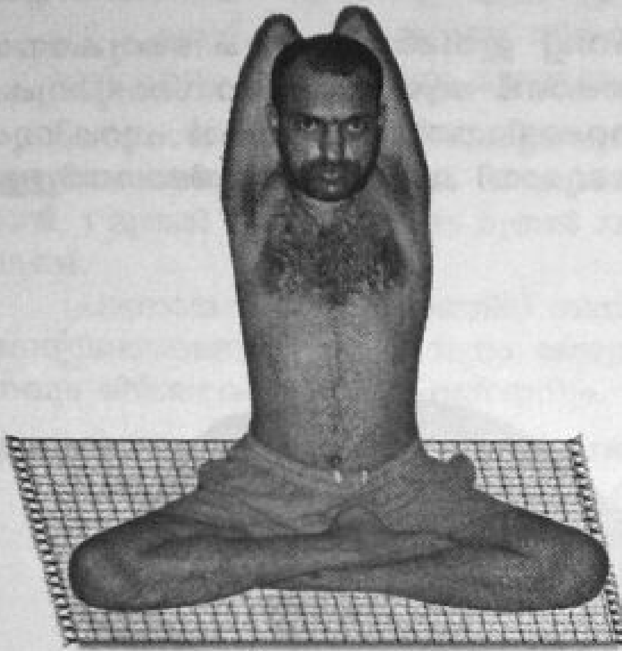


ഉരഃശ്വസനം

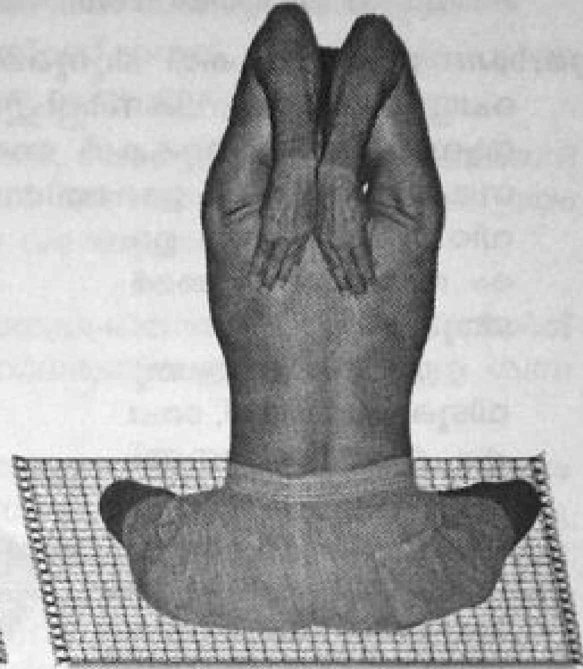
ഈ ക്രിയകൾ രണ്ടും ഏതൊരു വ്യക്തിയുടെയും ആരോഗ്യത്തിന് വളരെ ഉത്തമമാണ്. പൊതുവെ പറഞ്ഞാൽ സാധാരണയായി ആർക്കും ഈ രീതിയിൽ അധികം ആഴത്തിൽ ശ്വസിക്കുന്നതിനു കഴിയാറില്ല. പ്രാണായാമത്തിലെ ഈ ആരംഭക്രിയകൾ ആരോഗ്യത്തിനും ദീർഘായുസിനും അത്യാവശ്യമായവയാണ്.

പൂർണശ്വസനം (യോഗാശ്വസനം): സുഖകരമായ ഏതെങ്കിലും നിലയിലിരുന്ന് കൈകൾ ശിരസ്സിനുനേരേ മുകളിലേക്കുയർത്തി കൈപ്പത്തികൾ പുറത്ത്, രണ്ടു തോളെല്ലുകൾക്കും മുകളിൽ വയ്ക്കുക. ശിരസ്സുകൊണ്ട് കൈമുട്ടുകളെ പിന്നിലേക്കു തള്ളുക. അപ്പോൾ വാരിയെല്ലുകൾ വലിഞ്ഞുനിന്ന് നെഞ്ച് പരമാവധി വികസിക്കുന്നു. നെഞ്ചും ഉദരവും വികസിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ശ്വാസകോശങ്ങളിൽ വായു നിറയ്ക്കുക. അതായത് പൂരകം ചെയ്യുക. അതിനുശേഷം നെഞ്ചും ഉദരവും അയച്ചുകൊണ്ട് രേചകം ചെയ്യുക. അതായത്, ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുക.

അവസാനം ഉദരം അമർത്തിയും നെഞ്ച് സങ്കോചിപ്പിച്ചും ശ്വാസകോശങ്ങളിലെ മുഴുവൻ വായുവും പുറന്തള്ളുക. മൊത്തം ക്രിയയും താളാത്മകമായി, ശരീരം ഇളക്കാതെ ചെയ്യുക.



പൂർണശ്വസനം



പൂർണശ്വസനം

പ്രാണായാമത്തിന്റെ പ്രാരംഭക്രിയകളും യഥാർത്ഥ പ്രാണായാമവും രണ്ടു വിഭാഗങ്ങളിലായി ഇനി പ്രതിപാദിക്കുന്നതാണ്.

പ്രാരംഭക്രിയകൾ

ശ്വാസകോശങ്ങൾ ശുചിയാക്കിയ ശേഷമേ പ്രാണായാമം ചെയ്യാവൂ. ഇതിനു ലളിതമായ മൂന്നു ക്രിയകളുണ്ട്.

ക്രിയ 1 : നിവർന്നു നില്ക്കുകയോ തറയിൽ ഇരിക്കുകയോ ചെയ്യുക. പുറം വളയ്ക്കാതെ നേരേ വയ്ക്കണം. ഇരിക്കുകയാണെങ്കിൽ കൈകൾ തറയിലും നില്ക്കുകയാണെങ്കിൽ കൈകൾ തുടയിലും വയ്ക്കുക. സാവധാനത്തിൽ കൈകൾ ഉയർത്തിക്കൊണ്ട് പൂരകം ചെയ്യുക. അതായത് ശ്വാസം ആഴത്തിൽ ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുക. അതിനുശേഷം ഉദരപേശികളെ ഉള്ളിലേക്ക് ചുരുക്കിക്കൊണ്ട് കൈകൾ താഴേക്കു കൊണ്ടുവന്ന് രേചകം ചെയ്യുക. അതായത് ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുക.

ക്രിയ 2 : നിവർന്നുനിന്ന്, കൈകൾ ശിരസ്സിനു മുകളിലുയർത്തി ഉദരം വികസിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുക്കുക. അതിനുശേഷം കൈകൾ താഴേക്കു കൊണ്ടുവന്ന് ഉദരത്തെ ഉള്ളിലേക്ക് ചുരുക്കിക്കൊണ്ട് ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക. ഉയർത്തുമ്പോഴും താഴ്ത്തുമ്പോഴും കൈകൾ കത്രികപോലെ കുറുകെ പിടിക്കണം.

ക്രിയ 3 : നിവർന്നുനിന്ന് പാദങ്ങൾ രണ്ടോ മൂന്നോ അടി അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക. കൈത്തലങ്ങൾ തറയ്ക്ക് അഭിമുഖമായി പിടിച്ച് കൈകൾ ശിരസ്സിനു മുകളിൽ ഉയർത്തി ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുക്കുക. സാവധാനത്തിൽ ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിട്ട് അരഭാഗംകൊണ്ട് മുന്നോട്ടു കുനിയുക. "ഹാ, ഹാ" എന്ന് പത്തു തവണ ഉച്ചരിച്ച് ശ്വാസകോശങ്ങളിലെ മുഴുവൻ വായുവും പുറന്തള്ളുക. മൊത്തം ക്രിയയും പത്തോ പതിനഞ്ചോ തവണ ആവർത്തിച്ച് ശ്വാസകോശങ്ങളെ അശുദ്ധവായുവിൽനിന്ന് പൂർണമായും മോചിപ്പിക്കുക.

ക്രിയ 4 : യോഗ അഭ്യസിച്ചുതുടങ്ങുന്നവരെ പ്രാണായാമം പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതിനു കഴിവുള്ളവരാക്കുന്ന ക്രിയയാണിത്. അനുലോമ വിലോമ പ്രാണായാമം എന്ന് ഇത് അറിയപ്പെടുന്നു. പൂരകവും (ശ്വാസമെടുക്കൽ), രേചകവും (ഉച്ഛ്വസനം) ഇനി പറയുന്ന രീതിയിൽ തുടർച്ചയായി ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ശ്വാസത്തെ ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുനിർത്തുന്ന കുംഭകം എന്ന ക്രിയയ്ക്ക് ശ്വാസകോശത്തെയും ഉദരത്തെയും സജ്ജമാക്കുന്നതിനു കഴിയും.

	പൂരകം	*രേചകം*	*ആവർത്തനം*
1-ാം ആഴ്ച	5 സെക്കന്റ്	5 സെക്കന്റ്	10
2-ാം ആഴ്ച	6 സെക്കന്റ്	6 സെക്കന്റ്	10
3-ാം ആഴ്ച	7 സെക്കന്റ്	7 സെക്കന്റ്	10
4-ാം ആഴ്ച	8 സെക്കന്റ്	8 സെക്കന്റ്	10
5-ാം ആഴ്ച	9 സെക്കന്റ്	9 സെക്കന്റ്	10
6-ാം ആഴ്ച	10 സെക്കന്റ്	10 സെക്കന്റ്	10

	പൂരകം	*കുംഭകം*	*രേചകം*	*ആവർത്തനം*
7-ാം ആഴ്ച	5സെക്കന്റ്	10 സെക്കന്റ്	5 സെക്കന്റ്	5
8-ാം ആഴ്ച	5സെക്കന്റ്	10 സെക്കന്റ്	10 സെക്കന്റ്	10

പ്രാണായാമം

പ്ലാവിനി പ്രാണായാമം: പദ്മാസനത്തിലോ മറ്റേതെങ്കിലും സുഖപ്രദമായ ആസനത്തിലോ ഇരുന്ന് കൈത്തലങ്ങൾ കാൽമുട്ടുകളിന്മേൽ വയ്ക്കുക. നട്ടെല്ലും കഴുത്തും നിവർന്നിരിക്കണം. വായ് വളയരൂപത്തിൽ തുറന്നുവച്ച് വായിലൂടെ ഉള്ളിലേക്ക് വായു വലിച്ചെടുക്കുക. ഉദരം ബലൂൺപോലെ വികസിച്ച് നിറയുംവരെ വായു അകത്തേക്കു വലിച്ചെടുക്കുക. കൂടുതൽ ഉൾക്കൊള്ളാനാവില്ല എന്ന അവസ്ഥയിലെത്തുമ്പോൾ വായടച്ച് വായുവിനെ ആവുന്നത്രനേരം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവയ്ക്കുക. പിന്നീട് നാസികവഴി ശ്വാസം പുറത്തുവിട്ട് ഉഡ്ഡീയാനബന്ധം

ചെയ്യുകയോ നാവ് പുറത്തേക്കു നീട്ടി വായുവിനെ പൂർണമായി പുറന്തള്ളുകയോ ചെയ്യുക. പതിവായി പരിശീലിച്ച് ക്രമേണ കൂടുതൽ തവണ ചെയ്ത് ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവയ്ക്കുന്ന നേരത്തിന്റെ അളവു വർദ്ധിപ്പിക്കുക. ഓരോ ചക്രവും ചെയ്തശേഷം ഏതാനും നിമിഷം വിശ്രമിച്ച് സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിക്കുക. സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ: കുണ്ഡലക്രിയയ്ക്കു പകരമുള്ള ക്രിയയാണിത്. മാർച്ച്-ഏപ്രിൽ, സെപ്റ്റംബർ-ഒക്ടോബർ സമയങ്ങളിലെ കാലാവസ്ഥയിൽ ശരീരത്തിലെ പിത്താംശം വർദ്ധിച്ച് ദഹനം മന്ദഗതിയിലാവുന്നു. ഈ അവസ്ഥയിൽ വളരെ പ്രയോജനം ചെയ്യുന്ന ക്രിയയാണിത്. ഇതുമൂലം പിത്തത്തിന്റെ ക്രമക്കേടുകൾ ഇല്ലാതാവുന്നു.

ഈ ക്രിയ പതിവായി ചെയ്യുന്ന ഒരാൾക്ക് ജലത്തിനു മുകളിൽ ഉയർന്നുകിടക്കുന്നതിന് കഴിവ് ലഭിക്കുന്നു. ആഹാരം കഴിക്കാതെ ദിവസങ്ങളോളം ആരോഗ്യത്തോടെ കഴിയുന്നതിനും സാധിക്കുന്നു.

കപാലഭാതി പ്രാണായാമം: കപാലം എന്നാൽ തലയോട്; ഭാതി എന്നാൽ ശുചിയാക്കൽ. ശ്വാസകോശങ്ങളെ ശുചിയാക്കിയശേഷം തലയോടിനെയും അതിനുള്ളിലുള്ള തലച്ചോറിനെയും ശുചിയാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പ്രച്ഛർദനവിധാരണ്യാഭ്യാം വാപ്രാണസ്യ

എന്ന് യോഗസൂത്രയിൽ (1/34) പറയുന്നു.

ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിലിരുന്ന് കണ്ണുകളടച്ച് ശരീരത്തെയാകെ സ്വസ്ഥമാക്കുക. ഈ പ്രാണായാമത്തിൽ ശ്വാസമെടുക്കുന്നതിലല്ല, ശ്വാസം പുറത്തുവിടുന്നതിലാണ് ഊന്നൽ കൊടുക്കേണ്ടത്. സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുക. ഉച്ഛ്വസനസമയത്ത് വായുവിനെ പുറന്തള്ളുന്നതിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധവയ്ക്കുക. ശക്തിയോടെ, പല തവണ ഉച്ഛ്വസിക്കണം. രണ്ട് ഉച്ഛ്വാസങ്ങൾക്കിടയ്ക്ക്, ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കൽ തനിയെ സംഭവിച്ചുകൊള്ളും. ഉച്ഛ്വസിക്കലിന്റെ എണ്ണം പത്തിൽ ആരംഭിച്ച് അറുപതും നൂറുംവരെയാക്കി വർദ്ധിപ്പിക്കുക. ക്രിയയുടെ ഒടുവിൽ പൂർണമായി ഉച്ഛ്വസിച്ചശേഷം ഉഡ്ഢിയാന, മൂല, ജാലന്ധര ബന്ധങ്ങൾ മൂന്നും ചെയ്ത് ആവുന്നത്രനേരം ശ്വാസം അകത്തേക്ക് എടുക്കാതിരിക്കുക. ക്രിയയ്ക്കിടയിൽ കണ്ണുകൾ തുറക്കുവാൻ പാടില്ല; ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവയ്ക്കുകയുമരുത്. ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കാതെ നിലകൊള്ളുന്നത് അവസാനഘട്ടത്തിൽ മാത്രമേ പാടുള്ളു. ആജ്ഞാചക്രത്തിലോ മണിപൂരചക്രത്തിലോ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക. ഒന്നുമുതൽ പത്തുവരെ തവണ ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. ഓരോ തവണയും ബാഹ്യകുംഭകത്തിന്റെ, അതായത് വായുവിനെ പുറത്ത് നിലനിർത്തുന്ന ക്രിയയുടെ, സമയദൈർഘ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ഭസ്ത്രിക പ്രാണായാമത്തിന് ഒരാളെ പ്രാപ്തനാക്കുന്ന ക്രിയയാണിത്. ഷട്കർമ്മങ്ങളിൽ അതായത് ഹഠ - യോഗത്തിലെ ആറു ഘട്ടങ്ങളിൽ ഒന്നാണിത്. ഈ ക്രിയ തലച്ചോറിന്റെ മുൻഭാഗത്തെ ശുചിയാക്കുന്നു. ദിവാസ്വപ്നം കാണുന്ന സ്വഭാവം ഇല്ലാതെയാക്കുന്നു. സാധ്യമല്ലാത്തവയെക്കുറിച്ചു പദ്ധതികളുണ്ടാക്കുകയോ ചിന്തിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതും വെറുതെ അലസമായി സമയം കളയുന്നതും ഭൂതകാലത്തെക്കുറിച്ചോ വ്യർത്ഥകാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചോ ചിന്തിക്കുന്നതും ഭാവിയെക്കുറിച്ചു സ്വപ്നം കാണുന്നതുമെല്ലാം മനോരാജ്യം കാണലാണ്. കപാലഭാതി മനസ്സിൽ സമാധാനം നിറയ്ക്കുന്നു. തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം വർദ്ധിപ്പിച്ച് അഴുക്കായതും കെട്ടിക്കിടക്കുന്നതുമായ രക്തം നീക്കം ചെയ്യുന്നതിന് ഈ ക്രിയ സഹായിക്കുന്നു. ശരീരത്തിലെ പഞ്ചഭൂതങ്ങളെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു. അത് ഇപ്രകാരമാണ്.

രോഗമുക്തി	*അനുബന്ധഭാഗം*	*അനുബന്ധഭൂതം*
തലച്ചോറിലെ ട്യൂമർ, രക്തം കട്ടിയാകൽ, മന്ദീഭവിച്ച തലച്ചോർ, തലച്ചോറിലെ സംഘർഷം	തലച്ചോർ	ഭൂമി
നട്ടെല്ലിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ, ശ്വേതരക്താണു പ്രശ്നങ്ങൾ	സുഷുമ്നാദ്രാവകം	ജലം
നാഡീവ്യൂഹത്തിലെ തടസ്സങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ മന്ദഗതിയിലുള്ളതോ അപര്യാപ്തമോ ആയ നാഡികൾ	നാഡികൾ, കോശങ്ങൾ, കലകൾ	അഗ്നി
തലയോടിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ	തലയോട്	വായു
മാനസിക ക്രമക്കേട്	തലച്ചോറിലെ സൂക്ഷ്മരൂപമുള്ള ഊർജം	ഈതർ അഥവാ ആകാശം.

മൂന്നു ബന്ധങ്ങളും ചെയ്യുന്നതുമൂലം മൂലാധാരം, മണിപൂരം, സ്വാധിഷ്ഠാനം എന്നീ ചക്രങ്ങൾ ഊർജിതമാവുന്നു. ഇത് ശ്വാസകോശങ്ങളെയും ഉദരത്തെയും ശുചിയാക്കി ആസ്ത്മ, ക്ഷയം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളിൽനിന്നു മോചനം നല്കുന്നു. അനാഹതചക്രത്തെയും ഈ ക്രിയ ഊർജിതമാക്കുന്നു. ബുദ്ധിശക്തി, മാനസികശേഷി എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. മനസ്സിനു ശാന്തി നല്കുന്നു.

ഹൃദയത്തകരാറുകൾ, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ഉദരത്തിൽ ട്യൂമർ, ചുഴലി, മനംപിരട്ടൽ, തലചുറ്റൽ എന്നിവയുള്ളവർ ഈ ക്രിയ ചെയ്യരുത്.

ധ്യാനത്തിലേക്കും കുണ്ഡിലിനീയോഗയിലേക്കും കടക്കുന്നതിന് ഉത്തമമായ ക്രിയയാണിത്.

സൂര്യഭേദി പ്രാണായാമം: ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിൽ ഇരിക്കുക. കഴുത്തും പുറവും നിവർന്നിരിക്കണം. വലതുകൈയിലെ ചെറുവിരലിലും മോതിരവിരലിലും പെരുവിരലിന്റെ ആരംഭസ്ഥാനത്ത് വച്ചുകൊണ്ട് ചൂണ്ടുവിരലുപയോഗിച്ച് ഇടതുനാസിക അടച്ചുപിടിക്കുക. ചെറുവിരലും നടുവിരലും മുകളിലേക്ക് വിടർത്തിപ്പിടിക്കുകയുമാവാം. കണ്ണുകളടച്ച് ശാന്തമായി ഇരിക്കുക. ഇടതുകൈ ജ്ഞാനമുദ്രയിൽ ഇടതുകാൽമുട്ടിൽ വയ്ക്കുക. വലതുനാസികവഴി ആഴത്തിൽ, സാവധാനം ശ്വസിച്ച്, കാൽവിരലുകൾമുതൽ നെറുകവരെ പ്രാണനെ നിറയ്ക്കുന്നതായി അനുഭവപ്പെടുത്തുക. വലതുപെരുവിരൽകൊണ്ട് വലതുനാസിക അടച്ച് ശ്വാസം പിടിച്ചുവയ്ക്കുക. ജാലന്ധരബന്ധവും മൂലബന്ധവും ചെയ്യുക. കുംഭകത്തിനുശേഷം രേചകം അഥവാ ഉച്ഛ്വസിക്കൽ വലതുനാസികവഴി ചെയ്യുക. ആദ്യം ഒരു ചക്രം പൂർത്തിയാക്കി ക്രമേണ പത്തുചക്രംവരെ ചെയ്യുക. ഓരോ തവണയും കുംഭകത്തിന്റെ സമയപരിധി വർദ്ധിപ്പിക്കണം. ആജ്ഞാചക്രത്തിലോ വിശുദ്ധിചക്രത്തിലോ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക.

> *പ്രയോജനങ്ങൾ :* പിംഗലനാളത്തെ ഊർജിതപ്പെടുത്തുന്നു. തൊണ്ട, നാവ്, ശബ്ദം എന്നിവയുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ നീക്കുന്നു. രക്തത്തിലെ ക്രമക്കേടുകൾ, ത്വക്‌രോഗങ്ങൾ, വിരശല്യം, ദഹനക്കേട്, താഴ്ന്നരക്തസമ്മർദ്ദം, തലച്ചോറിന്റെ തകരാറുകൾ എന്നിവ സുഖപ്പെടുത്തുന്നു. കഫാംശത്തിലുള്ള ക്രമക്കേടുകൾക്കും ഈ ക്രിയ ഉത്തമമാണ്. ആജ്ഞാചക്രം, വിശുദ്ധിചക്രം, കുണ്ഡലിനി എന്നിവയെ ഊർജിതമാക്കുന്നതിന് ഇത് വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. ശരീരക്ഷീണത്തെ തരണം ചെയ്യുന്നതിനും മരണത്തെപ്പോലും ദൂരെ നിർത്തുന്നതിനും ഈ ക്രിയവഴി സാധിക്കും. ഈ ക്രിയ തണുപ്പുകാലങ്ങളിൽ ചെയ്യുന്നതാണ് ഉത്തമം.

ചന്ദ്രഭേദി പ്രാണായാമം: മുമ്പു വിവരിച്ച പ്രാണായാമത്തിനു നേർ വിപരീതമായ ക്രിയയാണിത്. പദ്മാസനത്തിലോ മറ്റേതെങ്കിലും സുഖപ്രദമായ ആസനത്തിലോ ഇരിക്കുക. കഴുത്തും പുറവും നിവർന്നിരിക്കണം. പ്രസന്നമായ മനസ്സോടെ കണ്ണുകളടച്ച് ഇരിക്കണം. ഇടതുകൈ ഇടതുകാൽമുട്ടിൽ ജ്ഞാനമുദ്രയിൽ വയ്ക്കുക. വലതുകൈയിലെ ആദ്യത്തെ രണ്ടു വിരലുകൾ പെരുവിരലിന്റെ ആരംഭസ്ഥാനത്തു വയ്ക്കുകയോ അവ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുകയോ ചെയ്ത് വലതുപെരുവിരൽകൊണ്ട് വലതുനാസിക അടച്ചുപിടിക്കുക. ഇടതു നാസികവഴി സാവധാനത്തിൽ ശ്വസിക്കുക. അതിനുശേഷം വലതു ചൂണ്ടുവിരൽകൊണ്ട് ഇടതു നാസികയും അടച്ചു പിടിക്കുക. ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവച്ച് മൂലബന്ധവും ജാലന്ധരബന്ധവും ചെയ്യുക. ഈ നിലയിൽ സ്വസ്ഥമായിരിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നത്രനേരം ഇരിക്കുക. പിന്നീട് ഇടതുനാസികവഴി ശ്വാസം സാവധാനത്തിൽ പുറത്തു വിടുക. ആരംഭത്തിൽ ഒരു ചക്രം പൂർത്തിയാക്കുക. ക്രമേണ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിച്ച് ഇരുപതു ചക്രം വരെ ചെയ്യുക. ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവയ്ക്കുന്ന നേരത്തിന്റെ

ദൈർഘ്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കുക. ഓരോ ചക്രവും കഴിഞ്ഞ് സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിച്ച് ഏതാനും നിമിഷം വിശ്രമിക്കുക. വേനൽക്കാലമാണ് ഈ ക്രിയയ്ക്ക് ഉത്തമം. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർ കപാലഭാതിയും സൂര്യഭേദിയും ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല. ആസ്ത്മ, കുറഞ്ഞ രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നിവയുള്ളവർ ചന്ദ്രഭേദി ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല. വിസർഗബിന്ദുവിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. സഹസ്രാരചക്രത്തിനും ആജ്ഞാചക്രത്തിനും ഇടയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ആത്മീയകേന്ദ്രമാണിത്.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ശരീരത്തിന്റെ താപനില കുറച്ച് ക്ഷീണം ഇല്ലാതാക്കുന്നു. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, പിത്തം, വിസർപ്പം എന്നിവ സുഖപ്പെടുത്തുന്നു. അണ്ണാക്കിന്റെ ആരംഭസ്ഥാനത്തുള്ള ലലനചക്രം എന്ന ആത്മീയകേന്ദ്രത്തെയും ബിന്ദുവിസർഗചക്രത്തെയും ഊർജ്ജിതമാക്കുന്നു. ശരീരത്തിലെ അത്യുഷ്ണംമൂലം ബ്രഹ്മചര്യം നിലനിർത്തുവാൻ സാധിക്കാത്തവർക്ക് ഈ ആസനം വളരെ പ്രയോജനകരമാണ്.

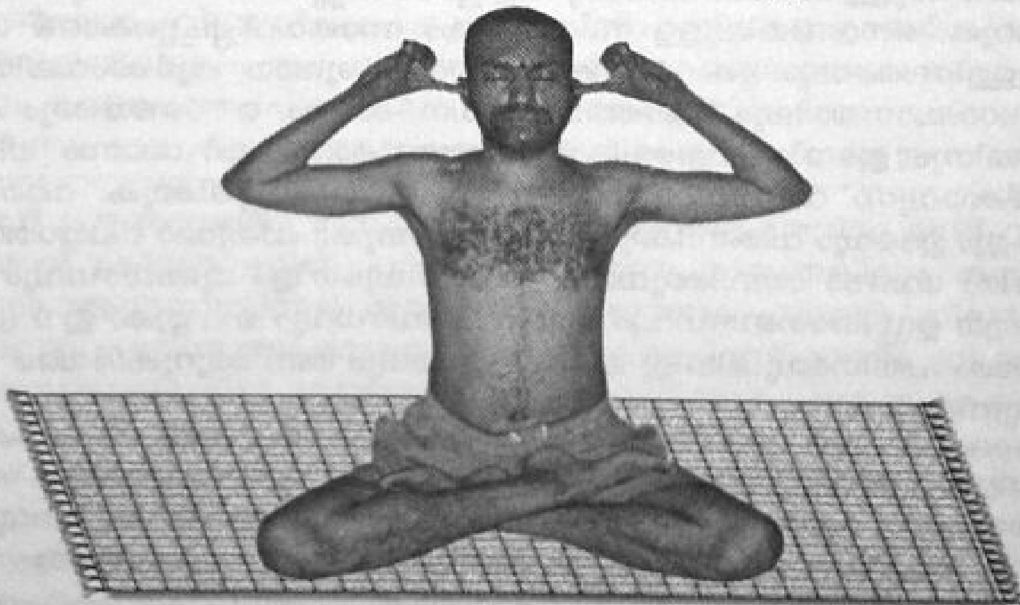
എങ്കിലും ഈ ക്രിയ അമിതമായി ചെയ്താൽ ദൂഷ്യഫലങ്ങളുണ്ടാകും.

ഉജ്ജൈ പ്രാണായാമം: നിവർന്നുനിന്നും കിടന്നും നടന്നും ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിൽ ഇരുന്നും ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്ന ഒരു പ്രാണായാമമാണിത്. നേരിയതോതിൽ കണ്ണുകളടച്ച് കൈകൾ ജ്ഞാനമുദ്രയിൽ കാൽമുട്ടുകളിന്മേൽ വച്ച് ഖേചരീമുദ്ര ചെയ്യുക. അതായത്, നാവ് വായ്ക്കുള്ളിൽ പിന്നിലേക്കു വളച്ച് മേലണ്ണാക്കിൽ തൊടുവാൻ ശ്രമിക്കുക. തൊണ്ടയിലുള്ള സ്വനപേടകം സങ്കോചിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുക. ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ മൃദുവായ കൂർക്കംവലിപോലെ സാവധാനത്തിലും ആഴത്തിലും ശ്വസിക്കണം. തൊണ്ടയ്ക്കും ഹൃദയത്തിനും ഇടയിൽ നെഞ്ചിന്റെ ഭാഗത്തു മാത്രമായി ശ്വാസം പിടിച്ചുവയ്ക്കാവുന്ന വിധത്തിൽ ഉദരം അല്പം തള്ളിപ്പിടിക്കുക. വാരിയെല്ലുകളും ഉദരവും വികസിക്കുകയോ അനങ്ങുകപോലുമോ ചെയ്യാത്ത രീതിയിൽ വേണം ശ്വസിക്കുവാൻ. ക്രിയയിലുടനീളം മൂലബന്ധവും ആവുന്നത്ര ഉഡ്ഡിയാനബന്ധവും ജാലന്ധരബന്ധവും ചെയ്യുക. ഈ പ്രാണായാമം പതിനഞ്ചു മിനിറ്റു മുതൽ ഏതാനും മണിക്കൂറുകൾവരെ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

പ്രയോജനങ്ങൾ: വളരെ ലളിതമാണെങ്കിലും ഈ ക്രിയ മൊത്തം ശരീരത്തെയും സൂക്ഷ്മമായി ബാധിക്കുന്നു. ആകുലതകൾ നീക്കി മനസ്സിനെ സമാധാനപൂർണമാക്കുന്നു. ഉറക്കമില്ലായ്മമൂലം വിഷമിക്കുന്നവർ ഖേചരീമുദ്ര ചെയ്യാതെ ശവാസനത്തിൽ ഈ ക്രിയ ചെയ്യുക. ഹൃദയപ്രശ്നങ്ങൾ, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ടോൺസിലൈറ്റിസ്, ചുമ, ലൈംഗികപ്രശ്നങ്ങൾ, ധാതുദോഷം, നാഡികളുടെ തകരാറുകൾ, ആസ്ത്മ, മഹോദരം, ക്ഷയം, ശ്വാസകോശത്തിന്റെ ആവരണത്തിനുണ്ടാകുന്ന രോഗം, തൊണ്ട, നാസിക, കാതുകൾ ഇവയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ, ഉദരപ്രശ്നങ്ങൾ, ചുഴലി, വായുസ്തംഭനം, ദഹനക്കുറവ് തുടങ്ങിയ

രോഗങ്ങൾക്ക് ഈ ക്രിയ പ്രതിവിധിയാണ്. തലച്ചോറിലെ അത്യുഷ്ണം പരിഹരിക്കുന്നു. ശരീരത്തിനും മുഖത്തിനും ശോഭ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ശബ്ദമാധുര്യം നല്കുന്നു. വികാരങ്ങൾ, മാനസികശേഷി, ശാരീരികശേഷി എന്നിവയെ സമീകൃതമാക്കി ആഴത്തിലുള്ള ധ്യാനാവസ്ഥയിലേക്കു പ്രവേശിക്കുന്നതിന് കഴിവു നല്കുന്നു. വാർദ്ധക്യത്തെയും മരണത്തെപ്പോലും അകറ്റിനിർത്തുവാൻ ഈ ക്രിയവഴി സാധിക്കും. അതിനാലാണ് ഉജ്ജൈ എന്ന പേര് ഈ ക്രിയയ്ക്കു ലഭിച്ചത്.

ഭ്രാമരി പ്രാണായാമം: സുഖപ്രദമായ ഏതെങ്കിലും നിലയിൽ ഇരിക്കുക. നട്ടെല്ല്, ശിരസ്സ്, പുറം, കഴുത്ത് ഇവ നിവർത്തിവച്ച് കണ്ണുകളടച്ച് ശരീരം അയവുള്ളതാക്കുക. ക്രിയയിലുടനീളം വായ് അടച്ചുതന്നെ വയ്ക്കണം. രണ്ടു നാസാരന്ധ്രങ്ങളിലൂടെയും ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുക. അഞ്ചു സെക്കന്റ് നേരം മൂലബന്ധം ചെയ്യുക. മൂലബന്ധം അയച്ചുകൊണ്ട് ഇരുകാതുകളും ചൂണ്ടുവിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് അടയ്ക്കുക. വായ് അടച്ചുതന്നെ വയ്ക്കുക. പക്ഷേ, പല്ലുകൾ അല്പം അകലത്തിൽ പിടിക്കണം. തേനീച്ചയുടേതുപോലുള്ള മൂളൽശബ്ദത്തോടെ ശ്വാസം സാവധാനത്തിൽ പുറത്തേക്കു വിടുക. നിർത്തില്ലാതെ മൂളിക്കൊണ്ടിരിക്കണം. അതിന്റെ മാറ്റൊലി തലച്ചോറിലുണ്ടാക്കുന്ന അനന്തരഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവാനാകുക. സഹസ്രാരചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. ആരംഭത്തിൽ അഞ്ചുചക്രം പൂർത്തിയാക്കുക. ക്രമേണ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിച്ച് ആവുന്നത്ര തവണ ഈ ക്രിയ ചെയ്യുക.



ഭ്രാമരി പ്രാണായാമം

പ്രയോജനങ്ങൾ: മാനസികസംഘർഷം, ആകുലതകൾ, കോപം, ആശയക്കുഴപ്പം, ഓർമക്കുറവ്, ചുഴലി എന്നിവ സുഖപ്പെടുത്തുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുന്നു, തൊണ്ടയിലെ രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കുന്നു. ശബ്ദമാധുര്യം നല്കുന്നു. നാദമെന്ന ആത്മീയമാറ്റൊലിയെക്കുറിച്ച് അവബോധം

നൽകുന്നു. രക്തത്തെയും മജ്ജയെയും ശുചിയാക്കുന്നു. വീര്യത്തെ ശുദ്ധീകരിച്ച് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. പ്രാണിക് ഊർജത്തെ ശക്തവും സൂക്ഷ്മവുമാക്കുന്നു. സമാധിയിലേക്കു പ്രവേശിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു.

ഭസ്ത്രിക പ്രാണായാമം: സ്വർണപ്പണിക്കാരൻ ഉലയുപയോഗിച്ച് സ്വർണ്ണം ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു. അതുപോലെ മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കി ശരീരത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതിനുള്ള ക്രിയയാണ് ഭസ്ത്രിക പ്രാണായാമം. ഇതിൽ ഒരു ഉലകണക്കെ ആഴത്തിലും വേഗതയിലുമാണ് ശ്വസനം നടത്തുന്നത്.

ആദ്യ ഘട്ടം: സുഖപ്രദമായ നിലയിൽ ഇരിക്കുക. ശിരസ്സ്, നട്ടെല്ല്, കഴുത്ത്, പുറം എന്നിവ നിവർത്തിവച്ച് കണ്ണുകളടയ്ക്കുക. ഇടതുകൈ ഇടതു കാൽമുട്ടിൽ വയ്ക്കുക. വലതുകൈയുടെ പെരുവിരൽ വലതുനാസികയ്ക്കരികിലും മോതിരവിരൽ ഇടതുനാസികയ്ക്കരികിലും വയ്ക്കുക. ചൂണ്ടുവിരലും നടുവിരലും മൂന്നാംകണ്ണിൽ കൺപുരികങ്ങൾക്കു മദ്ധ്യേയും ചെറുവിരൽ സ്വതന്ത്രമാക്കിയും വയ്ക്കുക. വലതുനാസിക



ഭസ്ത്രിക പ്രാണായാമം

വലതുപെരുവിരൽകൊണ്ട് അടച്ച് ഇടതുനാസികവഴി വേഗത്തിൽ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുകയും പുറത്തു വിടുകയും ചെയ്യുക. ഇരുപതു തവണ ഇതു ചെയ്യണം. ശ്വാസവേഗത നാലു ഘട്ടങ്ങളിലായി വർധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുവരിക. ആദ്യത്തെ അഞ്ചു ശ്വസനങ്ങൾ സാവധാനത്തിൽ, അടുത്ത അഞ്ചെണ്ണം അല്പം വേഗത്തിൽ, അടുത്ത അഞ്ചെണ്ണം വളരെ വേഗത്തിൽ, അവസാനത്തെ അഞ്ചു ശ്വസനങ്ങൾ പൂർണ വേഗതയിൽ. എല്ലാ ഘട്ടങ്ങളും ഇടയ്ക്ക് അല്പംപോലും നിർത്തില്ലാതെ തുടർച്ചയായി വേണം ചെയ്യുവാൻ. ശ്വാസഗതിയുടെ താളത്തിനനുസരിച്ച് ഉദരഭാഗം ഉയരുകയും താഴുകയും ചെയ്യണം. പിന്നീട് ആഴത്തിൽ

ശ്വാസമെടുത്ത് മൂലബന്ധവും ജാലന്ധരബന്ധവും ചെയ്ത് ആവുന്നത്രനേരം ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവയ്ക്കുക. ബന്ധങ്ങൾ അയച്ചശേഷം ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക. വലതുനാസികവഴിയും ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. മൂന്നു ചക്രങ്ങൾ ഇങ്ങനെ പൂർത്തിയാക്കുക.

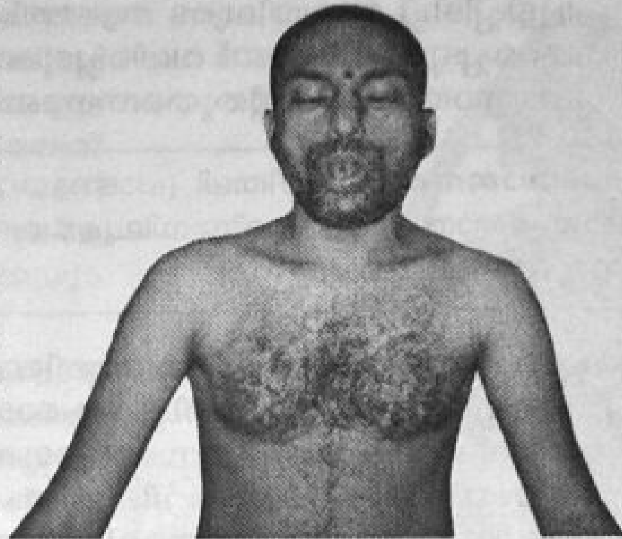
രണ്ടാം ഘട്ടം: എളുപ്പമുള്ള ഒരു ധ്യാനനിലയിൽ ഇരുന്ന് കൈകൾ അയച്ച് കാൽമുട്ടുകളിൽ വയ്ക്കുക. മൂക്കിന്റെ രണ്ടു ദ്വാരങ്ങളിലൂടെയും ഒരുമിച്ച് വേഗത്തിൽ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുകയും പുറത്തുവിടുകയും ചെയ്യുക. ഇരുപതു തവണ ചെയ്യണം. താളത്തിനൊത്ത് ഉദരഭാഗം ഉയരുകയും താഴുകയും ചെയ്യണം. മുമ്പു വിവരിച്ചതുപോലെ നാലു ഘട്ടങ്ങളിലായി വേഗത വർദ്ധിപ്പിക്കണം. അതിനുശേഷം ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുത്ത് ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവയ്ക്കുക. ജാലന്ധരബന്ധവും മൂലബന്ധവും ചെയ്യുക. ആവുന്നത്രനേരം ഈ നില തുടരുക. ഈ സമയത്ത് കൈകൾ ദൃഢമാക്കി നേരേ വയ്ക്കണം. ബന്ധങ്ങൾ അയച്ച് കൈകളും അയച്ച് ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക. ഇങ്ങനെ മൂന്നു ചക്രങ്ങൾ ചെയ്യണം. ആജ്ഞാചക്രത്തിലും ശ്വസനത്തിലും ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക.

ആയാസപ്പെട്ട് ഈ ക്രിയ ചെയ്യരുത്. തലചുറ്റലോ ശ്വാസം കിട്ടായ്കയോ അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ ഓർമിക്കുക നിങ്ങൾ തെറ്റായ രീതിയിലാണ് ക്രിയ ചെയ്യുന്നത്. മുഖം ചുളിക്കാതെ, ശരീരം അനക്കാതെ ക്രിയ ചെയ്യണം. ശരീരം അയച്ചും അതേസമയം നിശ്ചലമാക്കിയും വയ്ക്കുക. മുഖം സംഘർഷമില്ലാതെ പ്രസന്നഭാവത്തിൽ ആയിരിക്കണം. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർ വിദഗ്ദ്ധനായ ഒരാളുടെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശമില്ലാതെ ഈ ക്രിയ ചെയ്യരുത്.

പ്രയോജനങ്ങൾ: അശുദ്ധമായ വായുവിനെയും സൂക്ഷ്മാണുക്കളെയും ശ്വാസകോശങ്ങളിൽനിന്നു പുറന്തള്ളുന്നു. ആസ്ത്മ, ശ്വാസകോശാവരണത്തിനുണ്ടാവുന്ന രോഗങ്ങൾ, ക്ഷയം, ഉദരപ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ സുഖപ്പെടുത്തുന്നു. തൊണ്ടരോഗങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നു, കഫം നീക്കുന്നു. സിരകളെയും ആത്മീയനാളങ്ങളെയും ശുചിയാക്കുന്നതിന് ഈ ക്രിയ ഉത്തമമാണ്. സുഷുമ്നാനാളത്തിന്റെ ആരംഭഭാഗത്ത് കഫംമൂലമുണ്ടാകുന്ന തടസ്സങ്ങൾ നീക്കുന്നു. ബ്രഹ്മഗ്രന്ഥി (അനാഹതം), രുദ്രഗ്രന്ഥി (വിശുദ്ധി), വിഷ്ണുഗ്രന്ഥി (ആജ്ഞാ) എന്നീ മൂന്നു ഗ്രന്ഥികളെയും ഊർജിതമാക്കുന്നു. കുണ്ഡലിനീ ഊർജത്തെ ഉണർത്തുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. തണുപ്പുകാലമാണ് ഈ ക്രിയയ്ക്കുത്തമം.

ശീതലി പ്രാണായാമം: ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിലിരുന്ന് കൈത്തലങ്ങൾ കാൽമുട്ടുകളിന്മേൽ വയ്ക്കുക. നട്ടെല്ലും കഴുത്തും നിവർത്തി കണ്ണുകൾ നേരിയ തോതിൽ അടച്ച് ഇരിക്കുക. നാവ് പുറത്തേക്കു നീട്ടി, ഒരു ചാൽ രൂപപ്പെടുത്തുന്ന വിധത്തിൽ ഇരുവശവും മുകളിലേക്കു വളച്ചുവയ്ക്കുക. കുഴൽപോലെയുള്ള ഈ ചാലിലൂടെ ശ്വാസം ആഴത്തിലും സാവധാനത്തിലും അകത്തേക്കു വലിച്ചെടുക്കുക. ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടി

ച്ചു വച്ച് ജാലന്ധരബന്ധം ചെയ്യുക. ആവുന്നത്ര നേരം ഈ നിലയിൽ തുടരുവാൻ ശ്രമിക്കുക. അതിനുശേഷം സാവധാനത്തിൽ ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക. ആദ്യം മൂന്നു ചക്രം ചെയ്യുക. ക്രമേണ ആവശ്യമനുസരിച്ച് എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമുള്ളവർക്ക് കുറഞ്ഞത് ഒമ്പതും കൂടിയത് അറുപതും ചക്രങ്ങൾ ചെയ്യാം. അനാഹതചക്രത്തി ലും വിശുദ്ധിചക്രത്തിലും ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക.

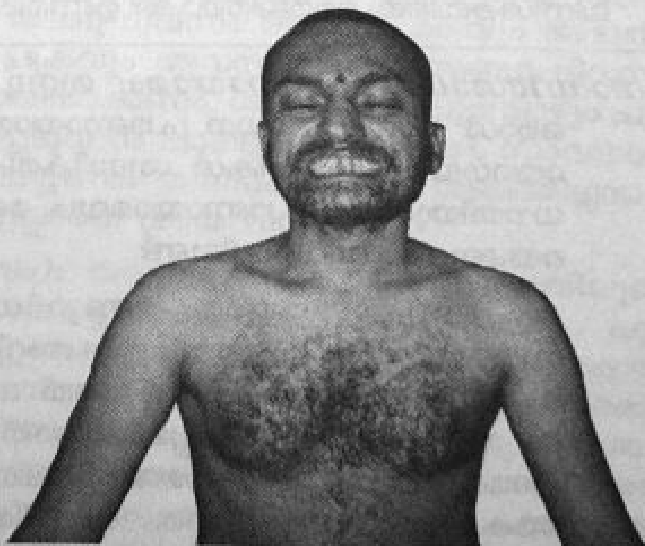


ശീതലി പ്രാണായാമം

പ്രയോജനങ്ങൾ: നാഡികൾക്കു തണുപ്പു നൽകി മനസ്സിനെ പ്രശാന്തവും സമാധാനപൂർണവുമാക്കുന്നു. ദാഹം കുറയ്ക്കുന്നു. ശരീരത്തിലെ അധികതാപം നീക്കുന്നു. വിസർപ്പം, പ്ലീഹയിലെ വീക്കം, വായുകോപം, ദഹനക്കേട്, പിത്തം, പഴകിയ അസുഖംമൂലമുള്ള വേദനകൾ, പനി, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ, വായ്പുണ്ണ്, കണ്ണ്, ത്വക്ക്, തൊണ്ട ഇവയുടെ അസുഖങ്ങൾ, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം എന്നിവ സുഖപ്പെടുത്തുന്നു. കഫപ്രശ്നംമൂലം വിഷമിക്കുന്നവർ ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവയ്ക്കാതെ ഈ ക്രിയ ചെയ്യണം. ശരീരത്തിലെ വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ നീക്കുന്നതിനും ഈ ക്രിയ ഉപകരിക്കുന്നു. ആലസ്യം നീക്കി ശരീരശേഷിയും സൗന്ദര്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

രക്തസമ്മർദ്ദം കുറഞ്ഞവർ ഈ ക്രിയ ഒഴിവാക്കുക. വേനൽക്കാലമാണ് ഈ ക്രിയയ്ക്കു പറ്റിയ കാലം.

ശീത്കരി പ്രാണായാമം: ശീതലി പ്രാണായാമത്തിനു സദൃശമാണ് ഈ ക്രിയ. നാവിന്റെയും മുഖത്തിന്റെയും നിലയിൽ മാത്രമേ വ്യത്യാസമുള്ളു. നാവ് ഉള്ളിലേക്കു വളച്ച് നാവിൻതുമ്പ് മേലണ്ണാക്കിൽ തൊടുക. പല്ലുകൾ പുറത്തു കാണുംവിധം ചിരിക്കുന്നതു പോലെ ചുണ്ടുകൾ വിടർത്തിപ്പിടിക്കുക. പല്ലുകൾ ദൃഢമായി



ശീത്കരി പ്രാണായാമം

കൂട്ടിപ്പിടിച്ച് അവയിലൂടെ ആഴത്തിൽ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് 'ശ്' ശബ്ദം പുറപ്പെടുവിച്ചുകൊണ്ട് വലിച്ചെടുക്കുക. ബാക്കിയുള്ള ക്രമങ്ങൾ ശീതലി പ്രാണായാമത്തിന്റേതുതന്നെയാണ്.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ശീതലി പ്രാണായാമത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ വർദ്ധിതമായ തോതിൽ ഈ ക്രിയയിലൂടെ ലഭിക്കുന്നു. മോണരോഗവും വായ്നാറ്റവും ഇല്ലാതാവുന്നു.

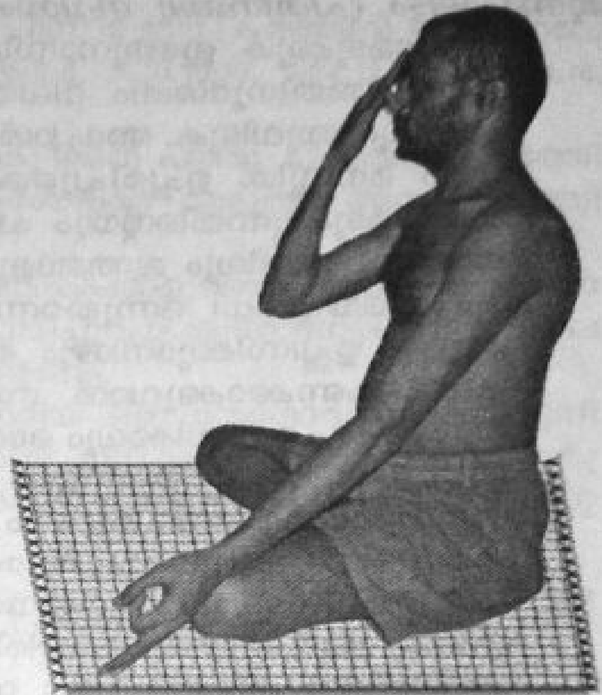
മൂർച്ഛപ്രാണായാമം: പദ്മാസനത്തിലോ സിദ്ധാസനത്തിലോ ഇരിക്കുക. ശിരസ്സ് പുറകോട്ടു തിരിച്ച് ആകാശീമുദ്രയിൽ ഇരിക്കുക. ആഴത്തിൽ, സാവധാനം ദീർഘശ്വാസമെടുക്കുക. ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവച്ച് നിശ്ചലമായി ഇരുന്ന് ശാംഭവിമുദ്ര ചെയ്യുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ കൈകൾ കൊണ്ട് കാൽമുട്ടുകൾ തള്ളിപ്പിടിക്കാം. പുറം നിവർന്നിരിക്കത്തക്കവിധം കൈകൾ നേരേയാക്കുക. ശരീരമപ്പാടെ അയവുള്ളതാക്കണം. മുദ്ര അയയ്ക്കുമ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക. മനസ്സിൽ, ഭാരമില്ലായ്മയും സമാധാനവും അനുഭവപ്പെടുത്തുക. അല്പനേരം വിശ്രമിച്ചശേഷം ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. മൂന്നുമുതൽ അഞ്ചുവരെ ചക്രങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കണം. മൂന്നു ബന്ധങ്ങളും ചെയ്യുന്നുവെങ്കിൽ ശ്വാസം കൂടുതൽ നേരം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവയ്ക്കണം. ഇത് കൂടുതൽ പ്രയോജനം ചെയ്യും.

ധ്യാനത്തിനു മുമ്പും യോഗാസനങ്ങൾക്കു ശേഷവും ഉറക്കത്തിനു മുമ്പുമാണ് ഈ ക്രിയ ചെയ്യേണ്ടത്. സഹസ്രാരചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ: മനസ്സിനെ സമാധാനപൂർണമാക്കുന്നു. ആന്തരിക ലോകത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. തലവേദന, ഉറക്കമില്ലായ്മ, നാഡികളുടെ തളർച്ച എന്നിവയെ അകറ്റുന്നു. കുണ്ഡലിനീശക്തിയെ ഊർജിതമാക്കി ഉണർത്തുന്നു.

നാഡീശോധന പ്രാണായാമം: മുമ്പു വിവരിച്ച പ്രാണായാമങ്ങളിലൂടെ ഒരാൾ നാഡീശോധന പ്രാണായാമം ചെയ്യുന്നതിനു കഴിവു നേടുന്നു. യോഗയിൽ നാഡികൾ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതിന് രണ്ടു മാർഗങ്ങളുണ്ട്—ധൗതിയും മനു പ്രാണായാമവും. രണ്ടാമധ്യായത്തിൽ (പേജ് 52) ധൗതിയെക്കുറിച്ച് വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

മനുപ്രാണായാമം രണ്ടുവിധമുണ്ട്—സമനുവും നിർമനുവും. സഗർഭ, നിർഗർഭ എന്നും ഇവ അറിയപ്പെടുന്നു. ക്രിയയ്ക്കൊപ്പം മന്ത്രം ചൊല്ലുകകൂടി ചെയ്താൽ അത് സമനു അഥവാ സഗർഭ പ്രാണായാമം. മന്ത്രം ചൊല്ലുന്നില്ലെങ്കിൽ അത് നിർമനു അഥവാ നിർഗർഭ പ്രാണായാമം. മറ്റു പ്രാണായാമങ്ങളിലേതുപോലെ ഇവയും ശ്വസനം താളാത്മകമാക്കുന്നു. കൂടാതെ ആത്മീയനേട്ടങ്ങൾക്ക് ഉതകുംവിധം ശ്വസനത്തെ സൂക്ഷ്മമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വജ്രാസനമൊഴികെയുള്ള


നാഡീശോധന പ്രാണായാമം

ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിൽ ഇരിക്കുക. കഴുത്തും നട്ടെല്ലും നിവർത്തിവച്ച് കണ്ണുകളടയ്ക്കുക. ഇടതുകൈ ഇടതുകാൽമുട്ടിന്മേൽ ജ്ഞാനമുദ്രയിൽ വയ്ക്കുക. ശരീരമപ്പാടെ അയവുള്ളതാക്കി ക്രിയയ്ക്കുവേണ്ടി ശാരീരികമായും മാനസികമായും ഒരുങ്ങുക.

ആദ്യഘട്ടം (പതിനഞ്ചു ദിവസം): വലതു കൈത്തലം മുഖത്തിനു മുന്നിൽ കൊണ്ടുവരിക. ചൂണ്ടുവിരലും നടുവിരലും പുരികങ്ങൾക്കു മദ്ധ്യേ, മൂന്നാം കണ്ണിൽ വയ്ക്കുക. ക്രിയയുടെ നേരം മുഴുവൻ അവ അനക്കാതെ അവിടെത്തന്നെ പിടിക്കുക. പെരുവിരൽ വലതുനാസികയ്ക്കടുത്തും മോതിരവിരൽ ഇടതുനാസികയ്ക്കടുത്തും വയ്ക്കുക. നാസികകൾ ആവശ്യമനുസരിച്ച് അടയ്ക്കുകയും തുറക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനുവേണ്ടിയാണിത്. ചെറുവിരൽ സ്വതന്ത്രമാക്കി വയ്ക്കാം.

വലതുപെരുവിരൽകൊണ്ട് വലതു നാസിക അടച്ചുപിടിക്കുക. ഇടതു നാസികാദ്വാരംവഴി ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുക്കുകയും പുറത്തുവിടുകയും ചെയ്യുക. ശ്വാസോച്ഛ്വാസങ്ങൾ ഒരേ വേഗതയിലായിരിക്കണം. അഞ്ചുതവണ ആവർത്തിക്കുക. അതിനു ശേഷം ഇടതുനാസിക അടച്ച് മറുവശം തുറന്ന് അതുവഴി ശ്വസിക്കുകയും ഉച്ഛ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുക. അഞ്ചുതവണ ആവർത്തിക്കണം. അപ്പോൾ ഒരു ചക്രം പൂർത്തിയാകും. ആദ്യത്തെ അഞ്ചു ദിവസം അഞ്ചു ചക്രവും അടുത്ത അഞ്ചു ദിവസം പതിനഞ്ചു ചക്രവും അവസാനത്തെ അഞ്ചു ദിവസം ഇരുപത്തഞ്ചു ചക്രവും പൂർത്തിയാക്കണം. ശ്വാസമെടുക്കുമ്പോഴും പുറത്തുവിടുമ്പോഴും ആയാസപ്പെടുവാൻ പാടില്ല. ശാന്തമായി, സാവധാനത്തിൽ ഒഴുക്കോടെ ക്രിയ ചെയ്യണം. അല്പംപോലും ശബ്ദമില്ലാതെ സംഘർഷമോ വേദനയോ ഇല്ലാതെ ക്രിയ ചെയ്യുക.

രണ്ടാംഘട്ടം (പതിനഞ്ചു ദിവസം): വലതുനാസിക അടച്ച് ഇടതിലൂടെ ശ്വസിക്കുക. ഇടതുനാസിക അടച്ചശേഷം വലതിലൂടെ ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക. അഞ്ചു തവണ ഇങ്ങനെ ചെയ്യുക. അതിനുശേഷം നേരേ തിരിച്ചും ക്രിയ ചെയ്യുക. അതായത് വലതുനാസികവഴി ശ്വാസമെടുക്കുകയും ഇടതിലൂടെ പുറത്തുവിടുകയും ചെയ്യുക. ഇതും അഞ്ചു തവണ ചെയ്യുക. അപ്പോൾ ഒരു ചക്രം പൂർത്തിയാകും. ആദ്യത്തെ അഞ്ചു ദിവസം അഞ്ചു ചക്രവും അടുത്ത അഞ്ചു ദിവസം പതിനഞ്ചു ചക്രവും അവസാനത്തെ അഞ്ചു ദിവസം ഇരുപത്തഞ്ചു ചക്രവും ചെയ്യണം.

മൂന്നാംഘട്ടം (പതിനഞ്ചു ദിവസം): വലതുനാസിക അടച്ച് ഇടതിലൂടെ ശ്വാസമെടുക്കുക. ഇടതുനാസിക അടച്ച് വലതിലൂടെ ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക. അതിനുശേഷം വലതുനാസികവഴി ശ്വാസമെടുത്ത് ഇടതിലൂടെ പുറത്തുവിടുക. അപ്പോൾ ഒരു ചക്രം പൂർത്തിയാകും. 'ഓം' എന്ന മന്ത്രം മനസ്സിൽ ഉച്ചരിച്ചുകൊണ്ടോ മറ്റേതെങ്കിലും രീതിയിലോ, ശ്വാസമെടുക്കുന്നതിന്റെയും പുറത്തുവിടുന്നതിന്റെയും സമയം കണക്കാക്കുക. രണ്ടിലും മന്ത്രങ്ങളുടെ എണ്ണം തുല്യമാണെങ്കിൽ രണ്ടിന്റെയും സമയപരിധി ഒന്നുതന്നെയാണെന്നു കണക്കാക്കാം. ശ്വസിക്കുമ്പോഴും ഉച്ഛ്വസിക്കുമ്പോഴും ആയാസപ്പെടാതെവേണം മന്ത്രങ്ങളുടെ എണ്ണം കണക്കാക്കുവാൻ. സാവധാനത്തിൽ സമയപരിധി കൂട്ടുക. ശ്വസിക്കലും ഉച്ഛ്വസിക്കലും ഒരേ സമയപരിധിയിൽത്തന്നെ ആയിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ക്രിയയുടെ നേരത്ത് ആയാസപ്പെടുകയോ ശരീരം അസ്വസ്ഥമാവുകയോ ക്ഷീണം തോന്നുകയോ ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല. ഉദാഹരണമായി, ശ്വാസമെടുക്കുമ്പോഴുള്ള മന്ത്രോച്ചാരണമോ അതിന്റെ എണ്ണമെടുക്കലോ പതുക്കെയായിരിക്കുകയും ശ്വാസം പുറത്തുവിടുമ്പോൾ അത് വേഗത്തിലായിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ശരിയല്ല. പത്തു ചക്രങ്ങളിൽ തുടങ്ങി മുമ്പു വിവരിച്ചതുപോലെ പതിനഞ്ചു ദിവസം കൊണ്ട് ഇരുപത്തഞ്ചു ചക്രങ്ങളാക്കുക.

നാലാംഘട്ടം (പൂർണത നേടുംവരെ): ശ്വാസമെടുക്കലും പുറത്തുവിടലും മൂന്നാംഘട്ടത്തിലേതുപോലെ ആവർത്തിക്കുക. പക്ഷേ, ഏതാനും നിമിഷനേരം ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവയ്ക്കലും ഇതിലുൾപ്പെടുത്തുക. ഇത് ആയാസപ്പെട്ടോ ബലം പിടിച്ചോ ആവരുത്. ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുനിർത്തുന്നതിനെ അന്തർകുംഭകം എന്നു പറയുന്നു. ക്രിയ തുടങ്ങുമ്പോൾ ശ്വാസമെടുത്തശേഷം ഇരുനാസികകളും അടച്ചുവച്ച് അഞ്ചുവരെ എണ്ണി ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവയ്ക്കുക. പിന്നീട് ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക. അപ്പോൾ ഒരുചക്രം പൂർത്തിയാകും. അഞ്ചുചക്രത്തിൽ തുടങ്ങി 25 ചക്രംവരെയാക്കുക.

ഏതാനും ദിവസത്തെ ക്രിയയ്ക്കുശേഷം പൂരകം (ശ്വാസമെടുക്കൽ), കുംഭകം (ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവയ്ക്കൽ), രേചകം (ശ്വാസം പുറത്തുവിടൽ) എന്നിവയുടെ അനുപാതം 1:2:2 എന്നാക്കണം. അതായത്, ശ്വാസമെടുക്കുമ്പോൾ അഞ്ച് എന്നെണ്ണിയാൽ ശ്വാസം പിടിച്ചുവയ്ക്കുമ്പോഴും പുറത്തുവിടുന്ന നേരവും പത്ത് എന്ന് എണ്ണണം. ക്രമേണ ഈ അനുപാതം 1:4:2 , 1:4:4, 1:6:4, 1:6:6 എന്നും ഏറ്റവുമൊടുവിൽ 1:8:6 എന്നുമാക്കണം. അവസാന അനുപാതത്തിലെത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ അഞ്ചാം ഘട്ടത്തിലേക്കു കടക്കാം.

അഞ്ചാംഘട്ടം (പൂർണ നാഡീശോധന): ഈ ഘട്ടത്തിൽ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കാതെ പുറത്തുനിർത്തൽ അഥവാ ബാഹ്യകുംഭകം കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തണം. വലതുനാസികവഴി ശ്വാസമെടുത്ത്, ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവച്ച്, ഇടതുനാസികവഴി പുറത്തുവിട്ട്, ഉള്ളിലേക്കെടുക്കാതെ പുറത്തു നിലനിർത്തുക. അതിനുശേഷം ക്രിയ നേരേ തിരിച്ച് വശം മാറ്റി ചെയ്യുക. അപ്പോൾ ഒരു ചക്രം പൂർത്തിയാകും. ആരംഭത്തിൽ

അനുപാതം 1:4:2:2 ആയിരിക്കണം. പിന്നീട് ഈ ക്രമത്തിൽ അനുപാതം വർദ്ധിപ്പിക്കുക: 2:8:4:4, 3:12:6:6. 4:16:8:8, 5:20:10:10, 6:24:12:12, 7:28:14:14, അവസാനം 8:32:16:16.

ഒരനുപാതത്തിൽ ആയാസം കൂടാതെ പത്തു ചക്രങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കാൻ സാധിക്കണം. അതിനുശേഷമേ അടുത്ത അനുപാതത്തിലേക്കു നീങ്ങാവൂ.

അവസാനഘട്ടത്തിൽ രണ്ടു കുംഭകങ്ങളുടെയും നേരത്ത്, അതായത് ശ്വാസം ഉള്ളിലും പുറത്തും പിടിച്ചുവയ്ക്കുന്ന നേരങ്ങളിൽ ജാലന്ധരബന്ധവും മൂലബന്ധവും ചെയ്യണം.

അങ്ങേയറ്റം പരിപൂർണത നേടിയ ഒരു യോഗാവിദഗ്ദ്ധന് ഇനി പറയുന്ന അനുപാതങ്ങൾ ക്രമത്തിൽ സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്. ഇതുവഴി പ്രത്യാഹാരം അഥവാ അന്തർദർശനം തടസ്സങ്ങൾ കൂടാതെ ചെയ്യുന്നതിനു പ്രാപ്തി ലഭിക്കുന്നു.

	പൂരകം	കുംഭകം	രേചകം	കുംഭകം	ചക്രങ്ങൾ
സാധാരണനില	8	32	16	16	5
അല്പം ഉയർന്ന നില	12	48	24	24	10
മദ്ധ്യനില	16	64	32	32	കഴിവനുസരിച്ച്
ഉയർന്ന നില	20	80	40	40	കഴിവനുസരിച്ച്

സെപ്റ്റംബർമുതൽ മാർച്ചുവരെയുള്ള മാസങ്ങൾ ഈ അനുപാതവും ചക്രങ്ങളുടെ എണ്ണവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനു യോജിച്ചവയാണ്. മാർച്ച് അവസാനത്തിൽ നേടിയെടുത്ത അനുപാതത്തിൽ ബാക്കിയുള്ള ആറ് മാസങ്ങളിൽ ക്രിയ തുടരണം. വേനൽക്കാലത്ത് രാവിലെ മാത്രവും തണുപ്പുകാലത്ത് രാവിലെയും ഉച്ചയ്ക്കും വൈകുന്നേരവും ചെയ്യണം. ആത്മീയനേട്ടങ്ങൾ ലഭിക്കണമെങ്കിൽ ബ്രഹ്മചര്യം നിലനിർത്തണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ: പ്രാണിക് ഊർജത്തിന്റെ എല്ലാ നാളങ്ങളും ഈ ക്രിയയിലൂടെ തുറക്കപ്പെടുന്നു. ധ്യാനത്തിനും കുണ്ഡലിനിയെ ഊർജിതമാക്കുന്നതിനും ഈ ക്രിയ സഹായിക്കുന്നു. വിഷപദാർത്ഥങ്ങൾ നീക്കി രക്തത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു. മനസ്സിനെ പ്രശാന്തവും സമാധാനപൂർണവും ആക്കുന്നു. തലച്ചോറിലെ എല്ലാ കേന്ദ്രങ്ങളെയും ഊർജിതപ്പെടുത്തുന്നു. മാനസിക ശേഷി വർധിപ്പിക്കുന്നു. പ്രാണായാമത്തിന്റെ നേട്ടങ്ങൾ വാക്കുകളാൽ വിവരിക്കുക അസാധ്യംതന്നെയാണ്.

മുദ്ര ബന്ധവിജ്ഞാനം

മുദ്ര

മനസ്സിലുള്ളത് വെളിപ്പെടുത്തുവാനുപയോഗിക്കുന്ന അംഗവിക്ഷേപമാണ് മുദ്ര. യോഗയിൽ മുദ്ര എന്നാൽ സാധകൻ ദിവ്യാത്മാക്കളുമായി, ഈശ്വരനുമായി, ദിവ്യപ്രജ്ഞയുമായി സ്വയം ബന്ധിപ്പിക്കുവാനുപയോഗിക്കുന്ന ആംഗ്യം എന്നാണർത്ഥം. തന്ത്രങ്ങളിലും വേദപരവും അല്ലാത്തതുമായ മതകർമങ്ങളിലും മുദ്രകളുപയോഗിച്ച് ദേവ-ഭൂതഗണങ്ങളെ ആവാഹിക്കുന്നു. ഹോമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനും മുദ്രകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഉന്നതമായ അവസ്ഥകളിലേക്ക് സ്വയം പരിണമിക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തമായ ഉപാധിയാണ് മുദ്ര. ദിവ്യാത്മാക്കളെയും ദേവഗണങ്ങളെയും നമ്മിലേക്കാകർഷിക്കുവാനുള്ള ഏറ്റവും ശക്തമായ മാർഗവും മുദ്രയാണ്. നമ്മുടെ രാജ്യത്തെ ഉത്കൃഷ്ടമായ നൃത്തരൂപങ്ങളിലും ആരാധനാകർമങ്ങളിലും ധാരാളം മുദ്രകളുപയോഗിക്കുന്നു. ഉള്ളിലുള്ള വിചാരവികാരങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കുന്നവയാണ് ഈ സംജ്ഞകളും ശരീരനിലകളും. അതുപോലെ യോഗയിലെ മുദ്രകളും ആത്മീയമായ വിചാരവികാരങ്ങളെ പ്രകടമാക്കുന്നു.

മുദ്രകളിലൂടെ, അനാവശ്യമായ ബാഹ്യപ്രതികരണങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനു സാധിക്കുന്നു. സൂക്ഷ്മശരീരത്തിലുള്ള പ്രാണിക്ശക്തി സ്വയം ഊർജിതമായി ആത്മീയമായ പ്രയോജനങ്ങൾ നൽകിക്കൊണ്ട് പ്രവഹിക്കുകയുംചെയ്യുന്നു.

ആസനങ്ങൾ, പ്രാണായാമം, ബന്ധങ്ങൾ എന്നിവ സംഗമിച്ചുള്ള ക്രിയയ്ക്കാണ് മുദ്ര എന്നു പറയുന്നത്. അതിനാൽ യോഗാശാസ്ത്രത്തിൽ മുദ്രകൾ വളരെ പ്രധാനമാണ്. എല്ലാ ആത്മീയക്രിയകളിലും മുദ്രകൾ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു. കുണ്ഡലിനിയെ സജീവമാക്കൽമുതൽ സമാധിയിലേക്കു പ്രവേശിക്കൽവരെ, പുറം ലോകത്തുനിന്നുള്ള വിട്ടുനില്ക്കൽമുതൽ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ഉള്ളിലേക്കു തിരിക്കൽവരെ, പ്രത്യാഹാരം അഥവാ അന്തർദർശനം മുതൽ ധ്യാനംവരെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഇതിനുള്ള പങ്ക് വളരെയേറെയാണ്. മുദ്രകളുടെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചു പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഏറ്റവും പുരാതനമായ ഗ്രന്ഥമാണ് ഘെരണ്ഡ സംഹിത.

മുദ്രകൾ അനേകമുണ്ടെങ്കിലും ആത്മീയക്രിയകളിൽ ഏറ്റവും ആവശ്യമായി വരുന്ന സാധാരണ മുദ്രകളെയും യോഗമുദ്രകളെയും കുറിച്ചുമാത്രം രണ്ടു ഭാഗങ്ങളിലായി ഇവിടെ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. അതിനുശേഷം ബന്ധങ്ങൾ എന്ന ഭാഗമാണ് ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ ചേർത്തിട്ടുള്ളത്.

സാധാരണ മുദ്രകൾ

പഞ്ചഭൂതങ്ങളായ ഭൂമി, ജലം, അഗ്നി, വായു, ആകാശം എന്നിവ കൊണ്ട് വിന്യസിക്കപ്പെട്ടതാണ് നമ്മുടെ ശരീരം. വിരൽമുദ്രകളിലൂടെയും

ശ്വസനത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മരൂപമായ സ്വരങ്ങളിലൂടെയും ഇവയെ നിയന്ത്രിക്കുവാനാകും. ഏതു വിരൽ ഓരോ ധാതുവിനെയും പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നു എന്നത് അറിഞ്ഞിരിക്കണം: പെരുവിരൽ-അഗ്നി, ചൂണ്ടുവിരൽ-വായു, നടുവിരൽ-ആകാശം, മോതിരവിരൽ-ജലം, ചെറുവിരൽ-ഭൂമി.

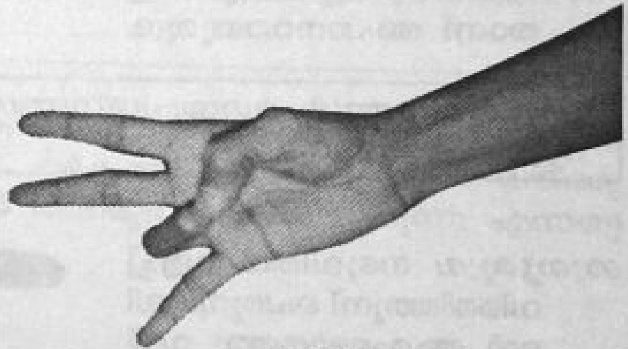
പൃഥ്വിമുദ്ര: ചെറുവിരൽ വളച്ച് അതിന്റെ തുമ്പ് പെരുവിരൽ ത്തുമ്പിൽ തൊടുവിച്ച് വൃത്തരൂപത്തിലാക്കുക. മറ്റു വിരലുകൾ നിവർത്തിവയ്ക്കുക. ഇതാണ് പൃഥ്വിമുദ്ര.



പൃഥ്വിമുദ്ര

പ്രയോജനങ്ങൾ: രണ്ടു കൈകളിലും ഈ മുദ്രചെയ്താൽ കൂടുതൽ പ്രയോജനം ലഭിക്കും. ശരീരത്തിലെ പോഷകങ്ങളുടെയും പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽ ഭൂമി എന്ന ധാതുവിന്റെയും കുറവു പരിഹരിക്കുന്നു. ശരീര ശോഷണം തടയുന്നു.

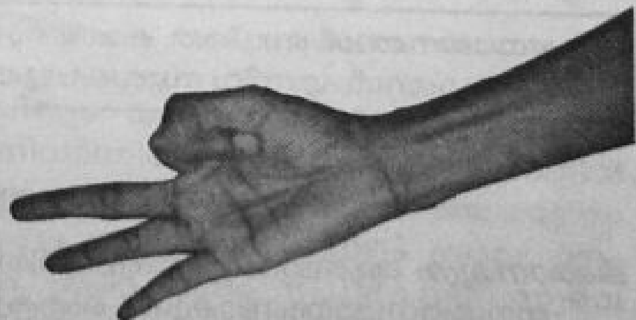
ജലമുദ്ര: മോതിരവിരൽ വളച്ച് അതിന്റെ തുമ്പ് പെരുവിരൽ ത്തുമ്പിൽ തൊടുവിക്കുക. ഇതാണ് ജലമുദ്ര. മറ്റുവിരലുകൾ നിവർത്തിപ്പിടിക്കുക.



ജലമുദ്ര

പ്രയോജനങ്ങൾ: മൂത്രസംബന്ധമായ ക്രമക്കേടുകൾ പരിഹരിക്കുന്നു. ദാഹം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ശരീരത്തിലെ ജലധാതുവിന്റെ കുറവു പരിഹരിക്കുന്നു.

വായുമുദ്ര: ചൂണ്ടുവിരൽ വളച്ച് അതിന്റെ തുമ്പ് പെരുവിരലിന്റെ ആരംഭഭാഗത്ത് അല്പം അമർത്തിവയ്ക്കുക. ഇതാണ് വായുമുദ്ര. മറ്റു വിരലുകൾ നിവർത്തിപ്പിടിക്കുക.



വായുമുദ്ര

പ്രയോജനങ്ങൾ: വാതം, വിറയൽ, ഏമ്പക്കം, എക്കിൾ, ഛർദ്ദി തുടങ്ങിയ വായുസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നു.

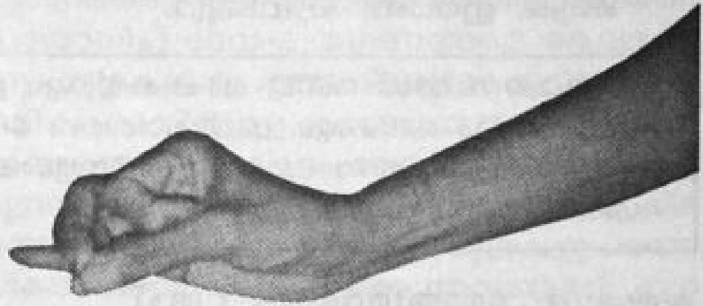
പ്രാണവായുമുദ്ര: ചെറുവിരലും മോതിരവിരലും വളച്ച് ആ വിരൽത്തുമ്പുകൾ പെരുവിരൽത്തുമ്പിൽ തൊടുവിക്കുക. ഇതാണ് പ്രാണവായുമുദ്ര.



പ്രാണവായുമുദ്ര

പ്രയോജനങ്ങൾ: പ്രാണിക് ഊർജത്തിന്റെ കുറവും കണ്ണുകളുടെ പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കുന്നു.

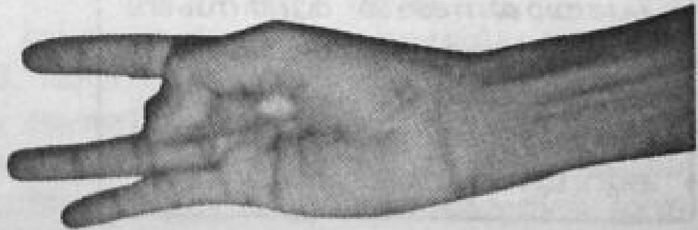
അപാനവായുമുദ്ര: ചൂണ്ടുവിരൽ വളച്ച് വിരൽത്തുമ്പ് പെരുവിരലിന്റെ ആരംഭഭാഗത്തു വയ്ക്കുക. അതിനുശേഷം മോതിരവിരലിന്റെയും നടുവിരലിന്റെയും തുമ്പുകൾ പെരുവിരൽത്തുമ്പിൽ തൊടുവിക്കുക. ഇതാണ് അപാനവായുമുദ്ര.



അപാനവായുമുദ്ര

പ്രയോജനങ്ങൾ: ഹൃദയപ്രശ്നങ്ങൾ, അർശസ് തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ സുഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ശൂന്യമുദ്ര: നടുവിരൽ വളച്ച് വിരൽത്തുമ്പ് പെരുവിരലിന്റെ ആരംഭഭാഗത്തു വയ്ക്കുക. നടുവിരലിന്മേൽ പെരുവിരൽകൊണ്ട് അമർത്തുക.



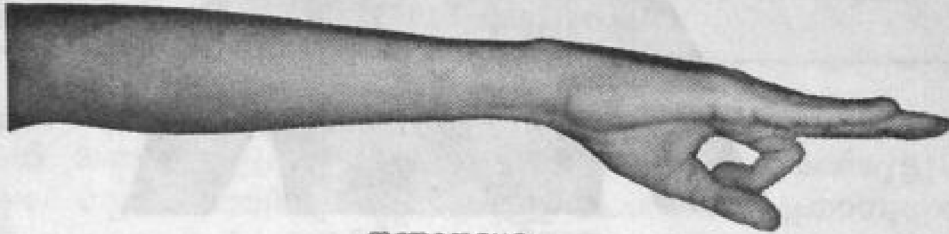
ശൂന്യമുദ്ര

പ്രയോജനങ്ങൾ: ബധിരത, കാതിന്റെ വേദന, ആകാശവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മറ്റ് രോഗങ്ങൾ എന്നിവ സുഖപ്പെടുത്തുന്നു.

യോഗമുദ്രകൾ

ജ്ഞാനമുദ്ര: **ആത്മാവ് ലോകപരിമിതികൾ തരണം ചെയ്യുമ്പോൾ അതിന് ഈശ്വരനുമായുണ്ടാകുന്ന ഐക്യത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന മുദ്രയാണിത്. ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിൽ ഇരിക്കുക. രണ്ടു കൈകളുടെയും ചൂണ്ടു**

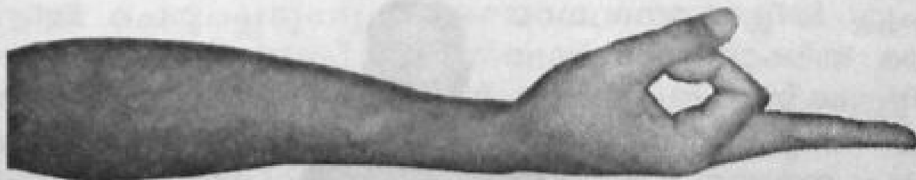
വിരൽത്തുമ്പ് പെരുവിരലിന്റെ ആരംഭഭാഗത്ത് വയ്ക്കുക. ചൂണ്ടുവിരലിന്റെ മൂന്നുഭാഗങ്ങളിൽ അഗ്രഭാഗം പെരുവിരലിന്റെ താഴ്ഭാഗത്ത് താങ്ങിവയ്ക്കണം. രണ്ടു കൈകളുടെയും ബാക്കി മൂന്നുവിരലുകൾ പരസ്പരം തൊടാതെ നേരേ പിടിക്കുക. കൈകൾ വളയ്ക്കാതെ നീട്ടി കാൽമുട്ടുകളിൽ സ്വസ്ഥമായി വയ്ക്കുക. കൈത്തലങ്ങൾ തറയ്ക്ക് അഭിമുഖമായിരിക്കണം.



ജ്ഞാനമുദ്ര

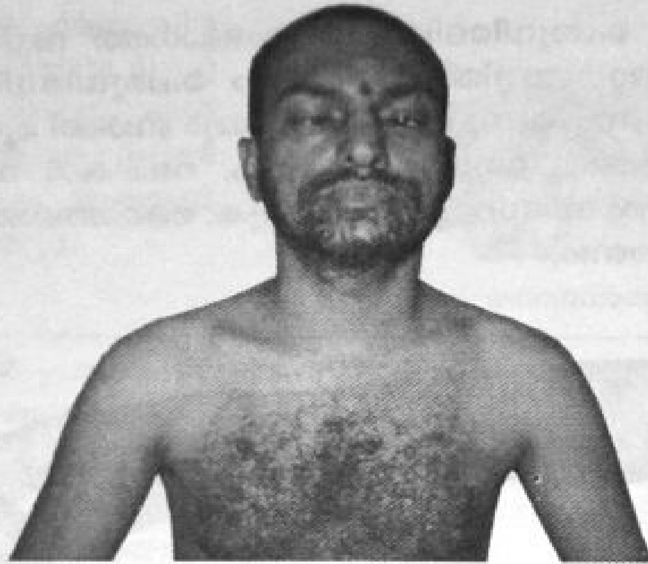
പ്രയോജനങ്ങൾ: ആത്മീയനാളങ്ങളിലെ ഊർജപ്രവാഹത്തെ ഈ മുദ്ര നേർവിപരീതമാക്കുന്നു. ഒരേ നിലയിൽ ഏറെ നേരം നിശ്ചലമായി ഇരിക്കുന്നതിന് കഴിവു ലഭിക്കുന്നു. അങ്ങനെ ധ്യാനത്തിലേക്കു പ്രവേശിക്കുവാനും അസ്വസ്ഥമായ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുവാനും ഈ ക്രിയവഴി സാധിക്കുന്നു.

ചിൻമുദ്ര: ജ്ഞാനമുദ്രയുടെ തുടർക്രിയയാണിത്. കൈവിരലുകൾ ജ്ഞാനമുദ്രയിലേതുപോലെ വയ്ക്കുക. കൈകൾ കാൽമുട്ടുകളിൽ വയ്ക്കുമ്പോൾ ഉള്ളംകൈ മുകളിലേക്ക് അഭിമുഖമായി പിടിക്കുന്നു എന്നതു മാത്രമാണ് വ്യത്യാസം.



ചിൻമുദ്ര

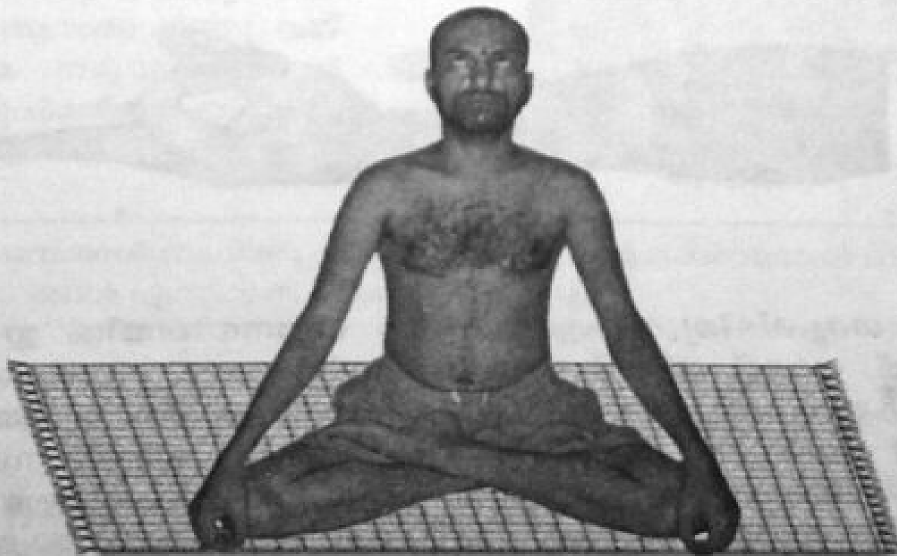
നാസികാഗ്രദൃഷ്ടിമുദ്ര: ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിൽ ഇരിക്കുക. കഴുത്ത്, നട്ടെല്ല്, ശിരസ്സ് ഇവ നിവർന്നിരിക്കണം. നാസികാഗ്രത്തിൽ കണ്ണുകളുറപ്പിക്കുക. കണ്ണുകളിൽ അസ്വസ്ഥത തോന്നാത്തത്രനേരം ദൃഷ്ടി അവിടെ ഉറപ്പിക്കുക. ആദ്യം ഒരു മിനിറ്റ്; പിന്നീട് സാവധാനം സമയപരിധി ആവുന്നത്ര കൂട്ടുക. ഏറെ നേരം ദൃഷ്ടികളൂന്നുന്നുവെങ്കിൽ സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിക്കാം. അല്പനേരം മാത്രമെങ്കിൽ ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവയ്ക്കുക.



നാസികാഗ്രദൃഷ്ടി മുദ്ര

പ്രയോജനങ്ങൾ: മൂലാധാരചക്രത്തെ ഊർജിതപ്പെടുത്തുന്നു. ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ഉള്ളിലേക്കു തിരിച്ച് ആത്മീയപുരോഗതി നേടുന്നതിനും ഏകാഗ്രത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ഏറ്റവും ഉത്തമമായ മാർഗമാണ് ഈ ക്രിയ. ഇതിന്റെ ഉപരിയായി വരുന്ന മുദ്രകൾ കാളിമുദ്ര, മാണ്ഡൂകി മുദ്ര, ഭൂചരി മുദ്ര എന്നിവയാണ്.

ശാംഭവിമുദ്ര: **ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിൽ പുറംഭാഗം നിവർത്ത് ഇരിക്കുക. കൈകൾ ജ്ഞാനമുദ്രയിലോ ചിൻമുദ്രയിലോ കാൽമുട്ടുകളിൽ വയ്ക്കുക. മുന്നിലുള്ള ഒരു ബിന്ദുവിൽ കണ്ണുകളുറപ്പിക്കുക. ശിരസനക്കാതെ സാവധാനം ദൃഷ്ടികൾമാത്രം മുകളിലേക്കാക്കി കൂടുതൽ ഉയരത്തിലേക്കു നോക്കുന്നതിനു ശ്രമിക്കുക. അതിനുമൊടുവിൽ മൂന്നാം കണ്ണിൽ, പുരികങ്ങൾക്കു മദ്ധ്യേ ദൃഷ്ടിയുറപ്പിക്കുക. ചിന്തകളില്ലാതെ**



ശാംഭവി മുദ്ര

നിശ്ചലമായിരുന്ന് ധ്യാനത്തിലേക്കു പ്രവേശിക്കുക. ദീർഘനേരം ഈ നില തുടരുന്നതിനു ശ്രമിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ: മൂന്നാംകണ്ണിനെ, അതായത് ആജ്ഞാചക്രത്തെ ഊർജിതമാക്കുന്നു. ക്രിയചെയ്യുന്ന ആൾ പരമപ്രജ്ഞയുമായി കൂട്ടിയിണക്കപ്പെടുന്നു. കണ്ണുകൾ ആരോഗ്യമുള്ളവയാകുന്നു. ആകുലതകളിൽനിന്നും സംഘർഷങ്ങളിൽനിന്നും മോചനം ലഭിച്ച് മനസ്സ് സമാധാനപൂർണമാകുന്നു. ഇതേ പ്രയോജനങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിനുള്ള തുടർക്രിയയാണ് ആകാശിമുദ്ര.

അശ്വിനിമുദ്ര: ധ്യാനരീതിയിൽ കണ്ണുകളടച്ച് ഇരിക്കുക. ശരീരം അയച്ച് കൈകൾ ജ്ഞാനമുദ്രയിലോ ചിൻമുദ്രയിലോ കാൽമുട്ടുകളിൽ വയ്ക്കുക. ഗുദഭാഗത്തിനു ചുറ്റിലുമുള്ള പേശികൾ ഏതാനും നിമിഷത്തേക്ക് സങ്കോചിപ്പിക്കുകയും അയയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക. സാധിക്കുന്നത്ര തവണ ഈ ക്രിയ ചെയ്യുക. പൂർണത നേടിക്കഴിഞ്ഞ് ക്രിയയിൽ അല്പം മാറ്റം വരുത്തണം. പേശികൾ സങ്കോചിപ്പിക്കുമ്പോൾ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുക. അവ സങ്കോചിപ്പിച്ചുവച്ചുകൊണ്ട് ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചു നിർത്തണം. പേശികൾ അയയ്ക്കുന്നതിനൊപ്പം ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക. അസ്വസ്ഥതയില്ലാതെ ചെയ്യാവുന്നത്ര തവണ ഈ ക്രിയ ചെയ്യുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ: പ്രാണിക് ഊർജം ഉപയോഗമില്ലാതെ നഷ്ടപ്പെട്ടുപോകുന്നത് തടയുന്നു. അതായത് പ്രാണിക് ഊർജത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നു. പൈൽസ് ഇല്ലാതാക്കുന്നു. ഗുദം, ഗർഭപാത്രം ഇവ താഴുന്നതു തടയുന്നു. ദഹനക്കേട് പരിഹരിക്കുന്നു.

ഖേചരിമുദ്ര: രാജയോഗത്തിലും ഹഠയോഗത്തിലും ഈ ക്രിയ വ്യത്യസ്ത രീതികളിൽ ചെയ്യപ്പെടുന്നു. രാജയോഗഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ഇപ്രകാരം വിവരിക്കുന്നു. വായ് അടച്ച് നാവിൻതുമ്പ് മേലണ്ണാക്കിൽ തൊടുക. ആയാസപ്പെടാതെ നാവ് മുകളിലേക്ക്, ആവുന്നത്ര വായ്ക്കുള്ളിലേക്കു തള്ളുക. മുകൾഭാഗത്ത് നാസികയിലേക്കു തുറക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് നാവിൻതുമ്പ് അമർത്തിവയ്ക്കണം. ഇതിനൊപ്പം ഉജ്ജൈ പ്രാണായാമവും ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

നാവിനടിയിലുള്ള ചർമ്മം ഓരോ ആഴ്ചയിലും അല്പാല്പം വേർപെടുത്തുന്ന ഒരു ക്രിയ ഹഠയോഗത്തിലുണ്ട്. ഇതിന് വിദഗ്ദ്ധനായ ഗുരുവിന്റെ മാർഗനിർദേശം ആവശ്യമാണ്. വാഴനാര്, കൂർത്ത കല്ല് തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിച്ചാണ് ഇത് ചെയ്യേണ്ടത്. വെണ്ണ, നെയ്യ്, എണ്ണ, പാൽ ഇവയിലേതെങ്കിലുംകൊണ്ട് നാവിനെ ഉഴിഞ്ഞ് അതിന്റെ നീളം കൂട്ടുക. നാവ് നീട്ടി നെറ്റിയിൽ തൊടുവാൻ സാധിക്കുംവരെ ഇതു ചെയ്യണം. നാവിന്റെ നീളം വർദ്ധിപ്പിച്ചശേഷം വായ്ക്കുള്ളിൽ പിൻഭാഗത്തായി നാസികയിലേക്കുള്ള ദ്വാരത്തിൽ നാവ് തുളച്ചുകയറ്റുക. ഇത് ലലനചക്രത്തെ ഊർജിതമാക്കി അമൃത് പ്രവഹിക്കുന്നതിന് ഇട

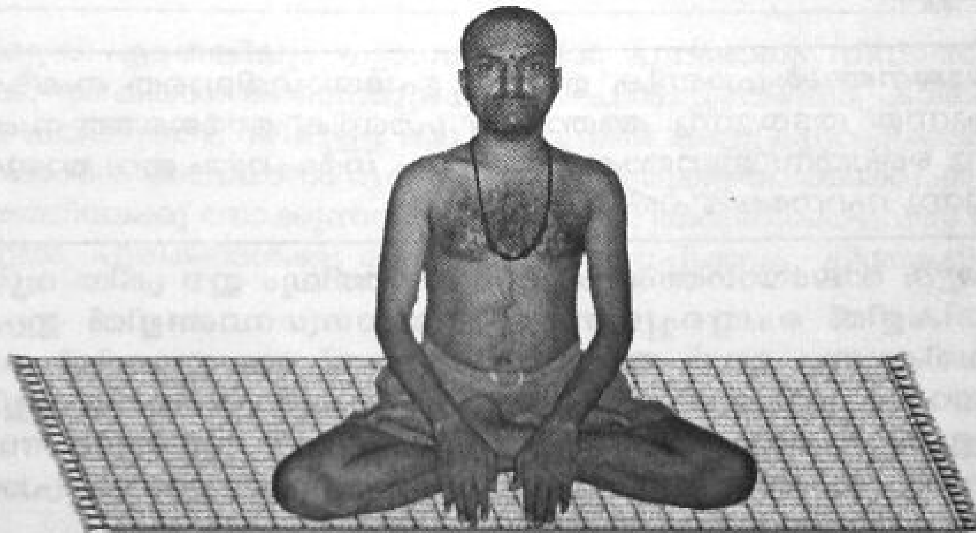
യാക്കുന്നു. സമാധിയിലെത്തിച്ചേരാൻ സഹായിക്കുന്ന ക്രിയയാണിത്.

ക്രിയയുടെ ആരംഭത്തിൽ സാധാരണ രീതിയിൽ ശ്വസിക്കുക. അല്പം കഴിഞ്ഞ് ശ്വസനത്തിന്റെ ഗതിവേഗം കുറയ്ക്കണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ശരീരത്തിനു മുഴുവൻ സൂക്ഷ്മമായ ഫലം ചെയ്യുന്ന ക്രിയയാണിത്. വിശപ്പും ദാഹവും നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് ഇതു സഹായിക്കുന്നു. പ്രാണിക് ഊർജത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നതോടൊപ്പം കുണ്ഡലിനിയെ സജീവമായി നിലനിർത്തുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. ഈ മുദ്രയിൽ പ്രാവീണ്യം നേടിയാൽ സൂക്ഷ്മ സ്ഥൂലശരീരങ്ങളെ ചേർത്തിണക്കുന്ന കണ്ണിക്കുമേൽ നിയന്ത്രണം കൈവരുന്നു. പ്രാചീനയോഗാഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ഈ മുദ്രയെക്കുറിച്ച് വിശദമായി വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

പ്രാണമുദ്ര: ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിൽ ഇരുന്ന് നട്ടെല്ലും കഴുത്തും ശിരസ്സും നിവർത്തിവയ്ക്കുക.

1. കൈത്തലങ്ങൾ ശരീരത്തിനു മുൻപിലായി തറയിൽ വയ്ക്കുക. പെരുവിരൽത്തുമ്പുകൾ പരസ്പരം തൊടാത്തരീതിയിൽ കൈകൾ അടുപ്പിച്ചു വയ്ക്കുക. കണ്ണുകൾ തുറന്നോ അടച്ചോ വയ്ക്കാവുന്നതാണ്. പിന്നീട് പൂർണമായും ശ്വാസം പുറത്തേക്കു കളയുക. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടു

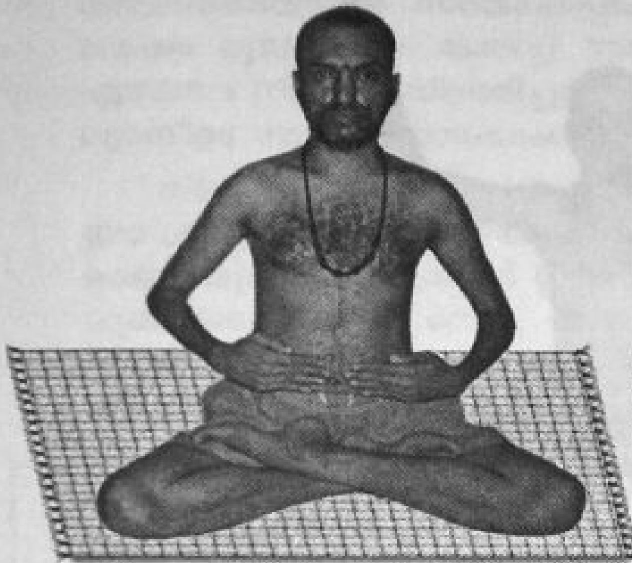


പ്രാണമുദ്ര ഒന്നാംഘട്ടം

ക്കാതെ പുറത്തുനിർത്തി മൂലബന്ധം ചെയ്യുക. മൂലാധാരകേന്ദ്രത്തിൽ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക.

2. മൂലബന്ധം അയച്ച് ഉദരം വികസിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ആഴത്തിൽ, സാവധാനം ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുക. കൈകൾ ഉയർത്തി പൊക്കിൾപ്രദേശത്തേക്ക് കൈകൾ കൊണ്ടുവരിക. ഉള്ളംകൈകൾ ശരീരത്തിന് അഭിമുഖമായി വയ്ക്കണം. വിരൽത്തുമ്പുകൾ അല്പം അകലത്തിൽ പരസ്പരം അഭിമുഖമായി പിടിക്കുക. ഇതു ചെയ്യുമ്പോൾ പ്രാണിക് ഊർജം

മൂലാധാരചക്രത്തിൽനിന്ന് ഉയർന്ന് മണിപൂരചക്രത്തിലേക്ക് പ്രവഹിക്കുന്നത് മനസ്സിൽ കാണുക.



പ്രാണമുദ്ര രണ്ടാംഘട്ടം

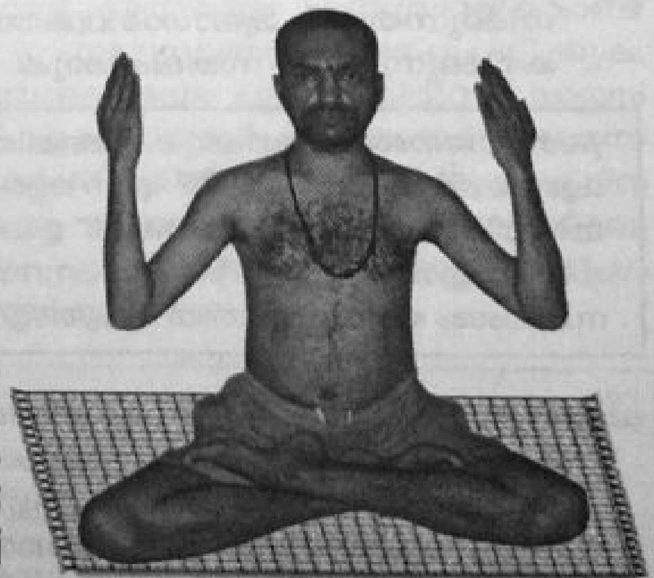


പ്രാണമുദ്ര മൂന്നാംഘട്ടം

3. നെഞ്ച് വികസിപ്പിച്ച് ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്തുകൊണ്ടേയിരിക്കുക. കൈകൾ മുകളിലേക്കുയർത്തി നെഞ്ചിന്റെ ഭാഗത്തേക്കു കൊണ്ടുവരിക. കൈത്തലങ്ങളും വിരലുകളും മുൻനിലയിലേതുപോലെതന്നെ വയ്ക്കുക. പക്ഷേ, കൈത്തലങ്ങൾ മുകളിലേക്ക് തിരിച്ചുവയ്ക്കണം. പ്രാണിക് ഊർജം മണിപൂരചക്രത്തിൽനിന്ന് അനാഹതചക്രത്തിലേക്കു പ്രവഹിക്കുന്നത് മനസ്സിൽ കാണുക.

4. കൈമുട്ടുകൾ തറയിലേക്കു ചൂണ്ടി, കൈത്തലങ്ങൾ തോൾനിരപ്പിൽനിന്ന് അല്പം ഉയർത്തി ശരീരത്തിന് അഭിമുഖമായി പിടിക്കുക. ആവുന്നത്രയും ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുക. അനാഹതചക്രത്തിൽനിന്നുണർന്ന് പ്രാണിക് ഊർജം വിശുദ്ധിചക്രത്തിലേക്കു പ്രവഹിക്കുന്നത് മനസ്സിൽ കാണുക.

5. ഉടലിനു മുകൾഭാഗത്തിന് ഇരുവശവുമായി കൈകൾ തുറന്നുവയ്ക്കുക. കണ്ണുകളടച്ച്, പ്രാണിക് ഊർജം ആജ്ഞാചക്രം അഥവാ മൂന്നാംകണ്ണിൽനിന്നുണർന്ന് തരംഗരൂപത്തിൽ സഹസ്രാരചക്രത്തിൽ ലയിക്കുന്നത് മനസ്സിൽ കാണുക. തുറന്നുവച്ച് കൈത്തലങ്ങൾ കാതിന്റെ നിര



പ്രാണമുദ്ര നാലാംഘട്ടം

പ്പിലോ ശിരസ്സിനും ഉയരത്തിലോ പിടിക്കാവുന്നതാണ്. ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവയ്ക്കുന്നതു തുടരുക.



പ്രാണമുദ്ര അഞ്ചാംഘട്ടം

സഹസ്രാരചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിച്ച് ദിവ്യപ്രഭയുടെ ഉറവിടം അവിടെ ദർശിക്കുക. സ്വസ്ഥമായി ആവുന്നത്രനേരം കുംഭകം അതായത് ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവയ്ക്കൽ തുടരുക. പ്രശാന്തമായ സ്പന്ദനങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ രൂപത്തിനുള്ളിൽനിന്ന് നിർഗമിച്ച് എല്ലാ ദിശകളിലേക്കും പ്രാണന്റെ, ജീവശക്തിയുടെ തരംഗങ്ങളായി വ്യാപിക്കുന്നത് സങ്കല്പിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. അങ്ങനെ ജീവശക്തിയും ദിവ്യപ്രജ്ഞയും ഒന്നായി ചേർന്ന് ഒരേ രൂപത്തിലേക്കു വിലയിക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക.

പിന്നീട് രേചകം ചെയ്ത് ഈ അഞ്ചു ഘട്ടങ്ങളും വിപരീതക്രമത്തിൽ ചെയ്യുക. ദിവ്യഊർജം നിങ്ങളുടെ രൂപത്തിനുള്ളിലേക്കു പ്രവേശിക്കുന്നതായി, മൂലാധാരചക്രത്തിലും മറ്റെല്ലാ ചക്രങ്ങളിലും കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ: വാക്കുകൾക്കതീതമായ നേട്ടങ്ങളാണ് ഈ ക്രിയയിലൂടെ ലഭിക്കുന്നത്. വ്യക്തി എന്ന ഒറ്റപ്പെടലിൽനിന്ന്, പ്രപഞ്ചവുമായി ഒന്നായിത്തീരുന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് ഉയരുവാൻ സാധിക്കുന്നു. സർവചരാചരങ്ങളോടുമുള്ള സ്നേഹം ഹൃദയമാകെ നിറയുന്നു. വേദങ്ങളുടെ സാരാംശം അനുഭവത്തിൽ വരുത്തുന്നതിന് ഈയവസ്ഥ കൂടിയേ തീരൂ.

വജ്രോളിമുദ്ര: ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിൽ ഇരുന്ന് കൈകൾ കാൽമുട്ടുകളിൽ വയ്ക്കുക. കണ്ണുകളടച്ച് ശരീരത്തെ സ്വസ്ഥമാക്കിക്കൊണ്ട് ആഴത്തിൽ, സാവധാനം ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുക. മൂത്രവിസർജനത്തിനുള്ള തോന്നലിനെ അടക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നതായി മനസ്സിൽ സങ്കല്പിക്കുക. ഇതിനായി ശ്വാസം പിടിച്ച് അടിവയർ അല്പം അമർത്തി

ലൈംഗികാവയവത്തെ ഉള്ളിലേക്കു സങ്കോചിപ്പിക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ മൂലബന്ധം ചെയ്യുക. നാലോ അഞ്ചോ തവണ ലൈംഗികാവയവം സങ്കോചിപ്പിക്കുകയും അയയ്ക്കുകയും ചെയ്ത ശേഷം മൂലബന്ധം അയച്ച് സാവധാനം ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക. ഏതാനും നിമിഷം വിശ്രമിച്ചശേഷം വീണ്ടും ക്രിയ ചെയ്യുക. ക്രിയയിലുടനീളം സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കണം.

വിദഗ്ദ്ധനായ ഒരു ഗുരുവിന്റെ മാർഗനിർദേശമനുസരിച്ചുവേണം ഈ ക്രിയയുടെ ഉയർന്നഘട്ടം ചെയ്യുവാൻ. ഇതിനായി റബ്ബറിന്റെയോ, വെള്ളിയുടെയോ പന്ത്രണ്ട് ഇഞ്ച് നീളമുള്ള കുഴൽ എടുക്കുക. കുഴലിലൂടെ ജലം, പാൽ, നെയ്യ്, തേൻ, രസം ഇവയിലൊന്ന് മൂത്രനാളിയിലേക്ക് വലിച്ചെടുക്കണം. കുഴൽവഴി ക്രിയ പരിശീലിച്ചുകഴിഞ്ഞ് കുഴലുപയോഗിക്കാതെ ചെയ്യുവാൻ ശ്രമിക്കണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ഈ ക്രിയയിൽ ശുക്ലം വജ്രനാളിയിലൂടെ ഉയരാനിടയാകുകയും അങ്ങനെ അത് വജ്രമായി — ഊർജത്തിന്റെ പരമാവസ്ഥയായി—രൂപാന്തരപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. വ്യക്തിയെ ലൈംഗികതയ്ക്ക് അതീതനാക്കിത്തീർക്കുന്ന ഊർജത്തിന്റെ വിനാശമില്ലാത്ത ഉന്നതരൂപമാണ് വജ്രം. ഇതുവഴി ബ്രഹ്മചര്യം നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള കഴിവു ലഭിക്കുന്നു. കുണ്ഡലനിനി ഊർജസ്വലമാകുന്നു. നിദ്രാസ്ഖലനം ഇല്ലാതാകുന്നു.

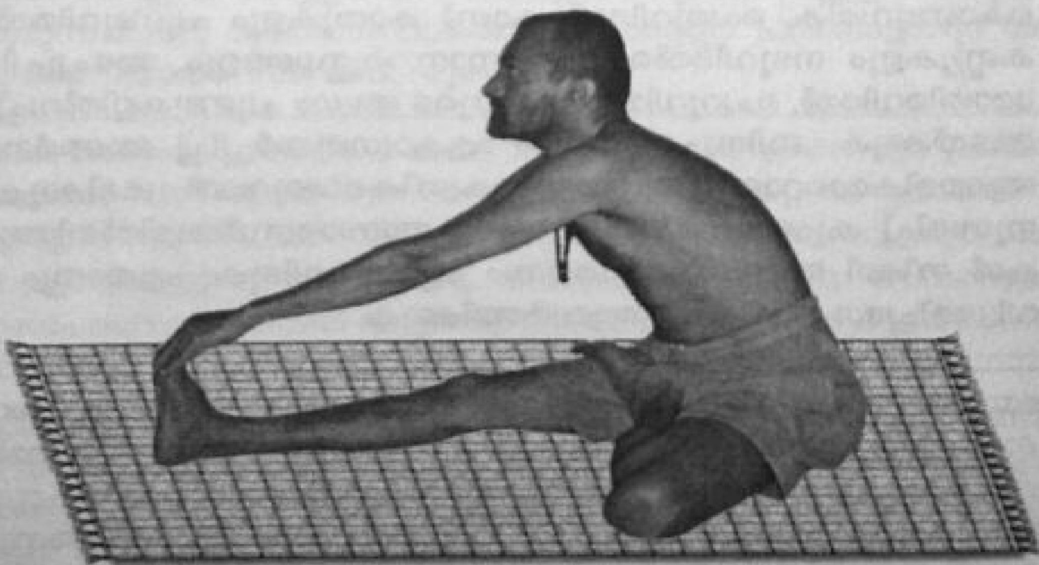
യോനിമുദ്ര: സുഖപ്രദമായ ഒരാസനത്തിലിരുന്ന് ആഴത്തിൽ, സാവധാനം ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുക. പദ്മാസനമോ സിദ്ധാസനമോ ആണ് യോജിച്ചത്. സ്ത്രീകൾക്ക് സിദ്ധയോനി ആസനമാണ് ഉത്തമം. ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവയ്ക്കുക. കൈകൾ ഉയർത്തി വായ്ക്കു സമീപം കൊണ്ടുവരിക. പെരുവിരൽകൊണ്ട് കാതുകളും ചൂണ്ടുവിരൽകൊണ്ട് കണ്ണുകളും നടുവിരൽകൊണ്ട് നാസാരന്ധ്രങ്ങളും അടച്ചുപിടിക്കുക. മോതിരവിരൽ, ചെറുവിരൽ ഇവയുടെ അഗ്രം ചുണ്ടുകളിൽവച്ച് വായും അടയ്ക്കുക. ബിന്ദുചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിച്ച് അന്തർനാദമെന്ന ആന്തരികമാറ്റൊലിയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. കഴിവനുസരിച്ച് കുംഭകം ചെയ്തശേഷം നാസാരന്ധ്രങ്ങളിൽനിന്നു വിരലുകൾ നീക്കി സാവധാനം ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക. ഏതാനും നിമിഷം വിശ്രമിച്ചശേഷം ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ: പ്രത്യാഹാരത്തിനുള്ള ഏറ്റവും ശക്തമായ ക്രിയയാണിത്. ബിന്ദുചക്രം ഊർജിതമായി, അതിലുദ്ഭവിക്കുന്ന സൂക്ഷ്മസ്വരങ്ങളെല്ലാം യോഗ ചെയ്യുന്ന ആൾക്ക് വ്യക്തമായി കേൾക്കുവാനാകുന്നു. ഈ നാദത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുമ്പോൾ യഥാർത്ഥമായ ആനന്ദം അനുഭവിച്ച് അയാൾ ആന്തരികമായ യാത്ര ആസ്വദിച്ചുതുടങ്ങുന്നു.

നവമുഖിമുദ്ര: ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിലിരുന്ന് ശരീരം അയച്ച് ആഴത്തിൽ, സാവധാനം ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുക. ശ്വാസമെടുക്കുമ്പോൾ മൂലാധാരത്തിൽനിന്ന് സഹസ്രാരയിലേക്ക് പ്രജ്ഞ ഒഴുകിനീങ്ങുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവയ്ക്കുക. യോനിമുദ്രയിൽ വിവരിച്ചപ്രകാരം വായ്, കാതുകൾ, നാസാരന്ധ്രങ്ങൾ, കണ്ണുകൾ ഇവ അടച്ചുപിടിക്കുക. മൂലബന്ധം, വജ്രോളിമുദ്ര ഇവ ചെയ്യുക. സഹസ്രാരചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക. സാധിക്കുന്നത്രനേരം ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവച്ചശേഷം നാസാരന്ധ്രങ്ങൾ തുറന്ന് മൂലബന്ധവും വജ്രോളിമുദ്രയും അയച്ച് സാവധാനം ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക. അല്പനേരം വിശ്രമിച്ചശേഷം ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. സുഖകരമായി, ആയാസമില്ലാതെ ചെയ്യുവാൻ സാധിക്കുന്നത്രതവണ ക്രിയ ചെയ്യുക. ശ്വാസം പുറത്തുവിടുമ്പോൾ പ്രജ്ഞ മൂലാധാരത്തിലേക്കു തിരികെ എത്തുന്നതായോ ശരീരമാകെ വ്യാപിക്കുന്നതായോ സങ്കല്പിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ആറ് ചക്രങ്ങളെ ഊർജസ്വലമാക്കുന്ന പ്രക്രിയയിലൂടെ പത്താം ചക്രത്തെയും ഉണർത്തുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. ബ്രഹ്മരന്ധ്രം, ബ്രഹ്മദ്വാരം എന്നിങ്ങനെ അറിയപ്പെടുന്ന പത്താംചക്രം ഉപരിബോധത്തിലേക്കുള്ള വാതിലാണ്. യോനിമുദ്രയുടെ ഫലങ്ങളെല്ലാം കൂടുതൽ മെച്ചമായ രീതിയിൽ ഈ മുദ്രവഴിയും ലഭിക്കുന്നു. മൂലാധാരം, സ്വാധിഷ്ഠാനം, മണിപൂരം, അനാഹതം, വിശുദ്ധി, ആജ്ഞ, ലലനം, ബിന്ദുവിസർഗം, സഹസ്രാരം എന്നിവയാണ് മറ്റ് ഒൻപത് ചക്രങ്ങൾ.

മഹാമുദ്ര: കാലുകൾ മുന്നോട്ടു നീട്ടി അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക. വലതുകാൽ മടക്കി ഉപ്പൂറ്റി ഗുദദ്വാരത്തിനു താഴെ വരുംവിധം വയ്ക്കുക. മുന്നോട്ടു വളഞ്ഞ് ഇരുകൈകളുടെയും വിരലുകൾകൊണ്ട് ഇടതുപാദത്തിന്റെ

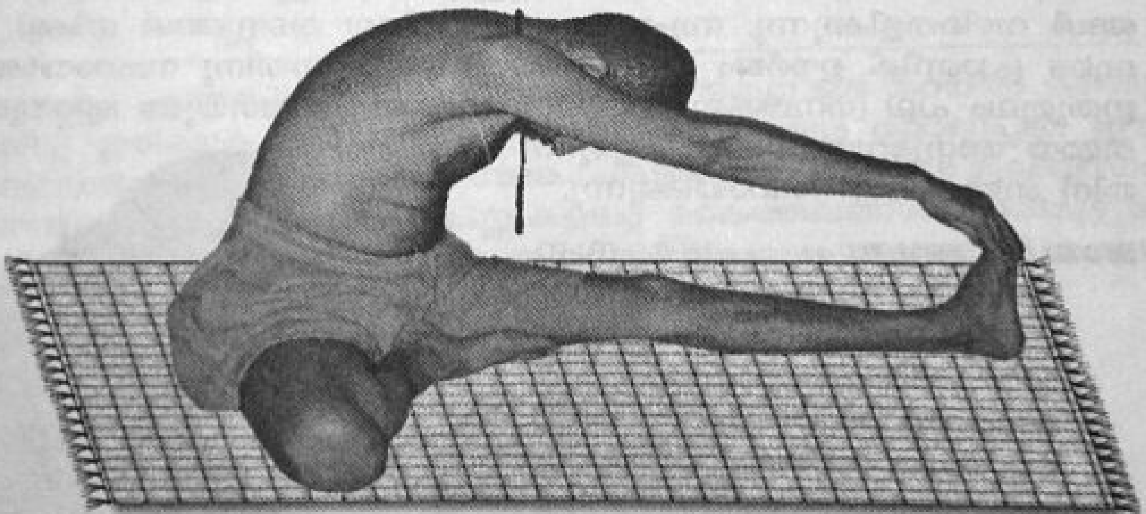


മഹാമുദ്ര

പെരുവിരലിൽ പിടിക്കുക. ശരീരമാകെ സ്വസ്ഥമാകുവാൻ അനുവദിക്കുക. ആഴത്തിൽ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുക. ശിരസ്സ് പിന്നിലേക്ക് അല്പം വളച്ച് ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവച്ച് മൂലബന്ധവും ശാംഭവിമുദ്രയും ചെയ്യുക. മൂലാധാരം, വിശുദ്ധി, ആജ്ഞ എന്നീ ചക്രങ്ങളിൽ ഒന്നിടവിട്ട ക്രമത്തിൽ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക. ഓരോ ചക്രത്തിലും ഒന്നോ രണ്ടോ നിമിഷം ഏകാഗ്രമാക്കിയശേഷം അടുത്തതിലേക്കു നീങ്ങണം. ആവുന്നത്രനേരം അസ്വസ്ഥതയില്ലാതെ ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവച്ചശേഷം ശിരസ്സ് നേരേയാക്കി മൂലബന്ധവും ശാംഭവിമുദ്രയും അയച്ച് സാവധാനം ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക. ആവുന്നത്രതവണ മുഴുവൻ ക്രിയയും ആവർത്തിക്കുക. ഇടതുകാൽ മടക്കിയും ക്രിയ ചെയ്യുക. ഒട്ടും ആയാസപ്പെടാതെ വേണം ക്രിയ ചെയ്യുവാൻ.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ഈ ക്രിയ മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും ധ്യാനം ചെയ്യുന്നതിനു സജ്ജമാക്കുന്നു. ശരീരത്തിൽ പ്രാണന്റെ പ്രവാഹം സുഗമമാക്കുന്നു. ഉദരത്തിലെ ക്രമക്കേടുകൾ ഇല്ലാതാക്കുന്നു.

മഹാഭേദമുദ്ര: മഹാമുദ്രയുടെ നിലയിൽ ഇരിക്കുക. ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുത്ത് പൂർണമായും ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കാതെ പുറത്തുനിർത്തി ശിരസ് മുന്നോട്ടു കുനിക്കുക. നാസികത്തു



മഹാഭേദമുദ്ര

മ്പിൽ കണ്ണുകളുറപ്പിക്കുക. ഉഡ്ഢീയാന, മൂല, ജാലന്ധരബന്ധങ്ങൾ ചെയ്യുക. മൂലാധാരം, മണിപൂരം, വിശുദ്ധിചക്രങ്ങളിൽ ഒന്നിടവിട്ട ക്രമത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. ഒന്നോ രണ്ടോ നിമിഷം ഓരോ ചക്രത്തിലും ഏകാഗ്രമായശേഷം അടുത്ത ചക്രത്തിലേക്കു നീങ്ങണം. അസ്വസ്ഥതയില്ലാതെ ആവുന്നത്ര നേരം ശ്വാസം പുറത്തുനിർത്തിയശേഷം മൂന്നു ബന്ധങ്ങളും അയച്ച് ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുക്കുക. ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക.

'ഭേദ' എന്നാൽ തുളച്ചുകയറുക എന്നാണർത്ഥം.

ഭിദ്യതേ ഹൃദയഗ്രന്ഥിശ്ഛിദ്യന്തേ സർവ സംശായാഃ
ക്ശീയന്തേ ചാസ്യ കർമാണി തസ്മിൻദൃഷ്ടേ പരാവരേ

മഹാഭേദമുദ്രയിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന അനുഭവം വിവരിക്കുന്ന ഉപനിഷത്സൂക്തമാണിത്. പരമാനന്ദം അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ എല്ലാ ബന്ധങ്ങളിൽനിന്നും മോചനം ലഭിക്കുന്നു, എല്ലാ സംശയങ്ങളും നീങ്ങുന്നു, പുനർജന്മത്തിനു കാരണമാവുന്ന എല്ലാ പ്രവൃത്തികളും നശിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. ഇതാണ് വിമോചനം.

ബന്ധം

വളരെ ശക്തവും പ്രധാനവുമായ ഒരു യോഗചര്യയാണിത്. എല്ലാ ശരീരഭാഗങ്ങളിന്മേലും നാഡികളിന്മേലും പൂർണനിയന്ത്രണം നേടുന്നതിന് ഈ ക്രിയ സഹായിക്കുന്നു. കെട്ടുക, ദൃഢമാക്കുക, നിയന്ത്രണത്തിൻകീഴിലാക്കുക എന്നൊക്കെയാണ് ബന്ധം എന്നതിനർത്ഥം. ആന്തരാവയവങ്ങൾക്ക് ഇത് ഉഴിച്ചിലിന്റെ ഫലം നൽകുന്നു. ശരീരധർമ്മങ്ങളെ സമീകൃതമാക്കി കൂടുതൽ ആരോഗ്യം നല്കുന്ന ഒരു ശരീരക്രിയയാണ് ഇതെങ്കിലും ചിന്തകളെയും ആത്മാവിന്റെ സ്പന്ദനങ്ങളെയും ഇത് നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ചക്രങ്ങളിൽ സൂക്ഷ്മമായ ഫലമുളവാക്കുന്നു. അങ്ങനെ ആത്മീയപുരോഗതിക്കും ശരീരത്തിൽ നിദ്രാവസ്ഥയിലുള്ള ശക്തികളുടെ ഉണരലിനും ബന്ധങ്ങൾ വഴിതെളിക്കുന്നു. സുഷുമ്നാനാളത്തിലെ തടസ്സങ്ങൾ നീക്കി അതിലൂടെ പ്രാണിക് ഊർജം സ്വതന്ത്രമായി ഒഴുകുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. ഇതുമൂലം പല ഗ്രന്ഥികളും ഊർജിതമാവുന്നു. യോഗയുടെ ഏറ്റവും ഉന്നതമായ അനുഭവത്തിലെത്തിച്ചേരുന്നതിന് ബന്ധങ്ങൾ സഹായിക്കുന്നു.



ജലന്ധാരബന്ധം

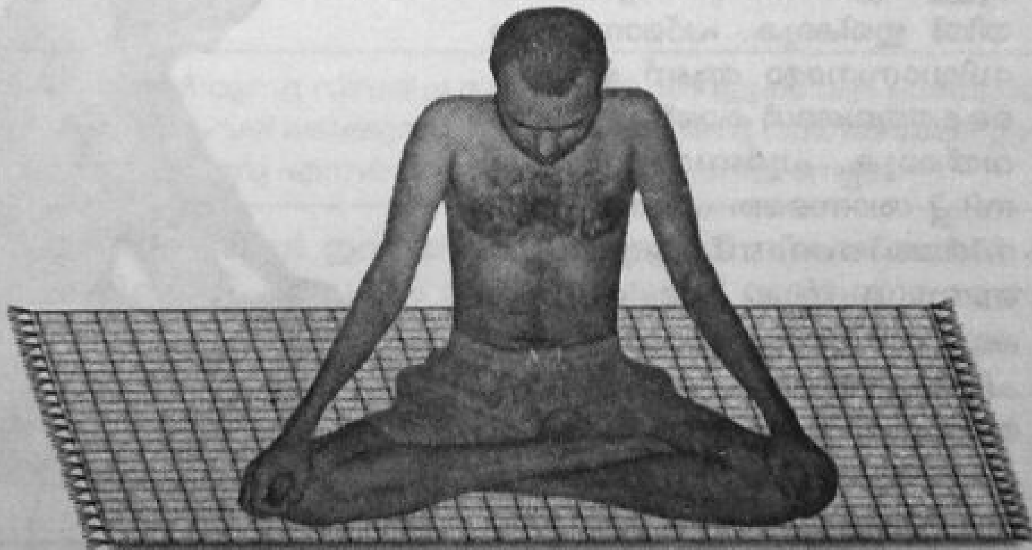
ജാലന്ധരബന്ധം: പദ്മാസനത്തിലോ സിദ്ധാസനത്തിലോ ഇരുന്നോ നിന്നുകൊണ്ടോ ഈ ക്രിയ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. കൈകൾ കാൽമുട്ടുകളിന്മേൽ വയ്ക്കുക. ശരീരമപ്പാടെ അയച്ച് കണ്ണുകളടയ്ക്കുക. ആഴത്തിൽ ശ്വസിച്ച് ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചു വയ്ക്കുക. ശിരസ് മുന്നോട്ട് കുനിച്ച് താടി നെഞ്ചിന്മേൽ അമർത്തിവയ്ക്കുക. കൈകൾ നേരേയാക്കി കാൽമുട്ടുകളിൽ അമർത്തിവച്ച് നിശ്ചലമായി ഇരിക്കുകയോ നില്ക്കുകയോ ചെയ്യുക. തോളുകൾ ഉയർത്തി അല്പം മുന്നോട്ടാക്കി വയ്ക്കുക. ശരീര

മപ്പാടെ ദൃഢമാക്കി ചലനമില്ലാതെ നിലകൊള്ളുക. ഇതാണ് ജാലന്ധരബന്ധത്തിന്റെ നില. ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവച്ച് ആന്തരികമായ നില നിർത്തൽ ചെയ്ത് ആവുന്നത്രനേരം അസ്വസ്ഥതയില്ലാതെ ഈ നിലയിൽ തുടരുക. അതിനുശേഷം തോളുകളും കൈകളും അയച്ച് ശിരസ്സ് ഉയർത്തുക. സാവധാനത്തിൽ ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക. അല്പനേരം വിശ്രമിച്ച ശേഷം ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. മറ്റൊരുരീതിയിലും ജാലന്ധരബന്ധം ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ആഴത്തിൽ ശ്വാസമെടുത്ത്, ഉള്ളിലുള്ള ശ്വാസം പൂർണമായും പുറത്തു വിടുക. അതിനുശേഷം ശ്വാസം പുറത്തു നിർത്തി, ബാഹ്യമായ നിലനിർത്തൽ ചെയ്ത് ബന്ധം ചെയ്യുക. വിശുദ്ധിചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക.

മുൻകരുതലുകൾ: ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദയത്തകരാറുകൾ, മാനസികസംഘർഷം, കൊടിഞ്ഞി ഇവയുള്ളവർ ഒരു യോഗാവിദഗ്ദ്ധന്റെ മാർഗനിർദേശമനുസരിച്ചുവേണം ഈ ബന്ധം ചെയ്യുവാൻ.

പ്രയോജനങ്ങൾ: കഴുത്തിലെ നാഡികൾ, ശിരസ്സിലേക്കുള്ള രക്തവാഹിനികൾ, തൈറോയ്ഡ്, പാരാതൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥികൾ എന്നിവയ്ക്ക് ഈ ക്രിയയിലൂടെ ഫലം ലഭിക്കുന്നു. ശരീരവടിവും വികാസവും ലൈംഗികപ്രവർത്തനങ്ങളും ക്രമമാകുന്നു. മാനസികസംഘർഷം, ആകുലതകൾ, കോപം, മാനസികക്രമക്കേടുകൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദത്തിലെ ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ പരിഹരിക്കുന്നു.

മൂലബന്ധം: ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിൽ, കാൽമുട്ടുകൾ തറയിൽ തൊടുവിച്ച് ഇരിക്കുക. സിദ്ധാസനമാണ് ഇതിന് ഏറ്റവും യോജിച്ചത്. ഈ ബന്ധത്തിൽ മൂലാധാരഭാഗം സങ്കോചിപ്പിക്കുന്നു. അപ്പോൾ മൂലബന്ധം സ്വയമേ ചെയ്യപ്പെടുന്നു. കണ്ണുകളടച്ച് കൈത്തലങ്ങൾ കാൽമുട്ടുകളിൽ വയ്ക്കുക. ശരീരമപ്പാടെ അയവുള്ളതാക്കുക. ആഴത്തിൽ ശ്വാസ



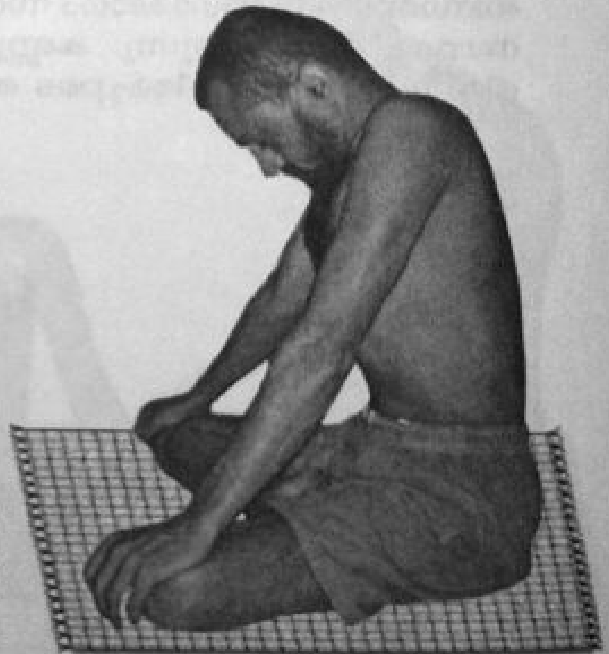
മൂലബന്ധം

മെടുത്ത് ശ്വാസത്തെ ഉള്ളിൽ നിലനിർത്തുക. പിന്നീട് ജാലന്ധരബന്ധം ചെയ്യുക. ഗുദദ്വാരത്തിനു ചുറ്റുമുള്ള പേശികൾ സങ്കോചിപ്പിക്കുകയും അയയ്ക്കുകയും ചെയ്ത് അവയെ ഉള്ളിലേക്ക് വലിക്കുന്നതിനു ശ്രമിക്കുക. ഈ ക്രിയയുടെ അവസാനനിലയാണിത്. ആവുന്നത്രനേരം ശ്വാസം ഉള്ളിൽ പിടിച്ചുവച്ച് ഗുദപേശികളുടെ സങ്കോചിപ്പിക്കലും അയയ്ക്കലും തുടരുക. പിന്നീട് പേശികൾ അയച്ച് ബന്ധവും അയയ്ക്കുക. സാവധാനത്തിൽ ശ്വാസം പുറത്തുവിടുക. മൂലാധാരചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക.

പൂർണമായും ഉച്ഛ്വസിച്ച് ശ്വാസത്തെ പുറത്തു നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടും ഈ ക്രിയ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ഈ അവസാനനിലയിൽ ആവുന്നത്ര നേരം തുടരുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് സാധാരണരീതിയിൽ ശ്വസിച്ചുകൊണ്ട് അങ്ങനെ ചെയ്യാം.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ഈ ക്രിയയിൽ അപാനവായു പ്രാണവായുവുമായി കൂടിക്കലരുന്നു. അതായത് വിസർജ്യവായു ജീവവായുവെന്നറിയപ്പെടുന്ന ജീവശക്തിയുമായി കലരുന്നു. ഇത് കുണ്ഡലിനിയെ കൂടുതൽ എളുപ്പത്തിൽ ഊർജിതമാക്കുന്ന വലിയൊരളവ് ഊർജത്തിന്റെ ഉത്ഭവത്തിനു വഴിതെളിക്കുന്നു. ബ്രഹ്മചര്യം നിലനിർത്തുവാനും ഉള്ളിലുള്ള ദിവ്യശക്തിയെ ഊർജിതമാക്കുവാനും ഈ ക്രിയ ഉപകരിക്കുന്നു. പൈൽസ്, ദഹനക്കേട്, മറ്റ് ഉദരരോഗങ്ങൾ ഇവമൂലം വിഷമിക്കുന്നവർക്ക് ഈ ക്രിയ വളരെ സഹായകമാണ്. ഗുദപേശികൾ, അരക്കെട്ടിലെ നാഡികൾ, കുടലുകൾ എന്നിവയെ ബലപ്പെടുത്തുന്നു. ആത്മീയ ക്രിയകൾ ചെയ്യുന്നതിന് മനസ്സിനെ ഒരുക്കുന്നു.

ഉഡ്ഡീയനബന്ധം: കാൽമുട്ടുകൾ തറയിൽ സ്പർശിക്കുംവിധമുള്ള ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിൽ ഇരിക്കുക. പദ്മാസനമോ സിദ്ധാസനമോ ആണ് ഉത്തമം. കൈത്തലങ്ങൾ കാൽമുട്ടുകളിൽ വയ്ക്കുക. പൂർണമായും ഉച്ഛ്വസിച്ച് ശ്വാസത്തെ പുറത്തു നിലനിർത്തിക്കൊണ്ട് ജാലന്ധരബന്ധം ചെയ്യുക. ഉദരം ഉള്ളിലേക്കും മുകളിലേക്കുമായി സങ്കോചിപ്പിച്ചുവയ്ക്കുക. പൂർണമായി, അതായത് ആവുന്നത്ര സങ്കോചിപ്പിക്കുക. സ്വസ്ഥമായി ഇരിക്കാൻ സാധിക്കുന്നത്ര നേരം ഈ നില തുടരുക. ഉദരം അയച്ചശേഷം



ഉഡ്ഡീയനബന്ധം

ബന്ധവും അയയ്ക്കുക. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുക. ഏതാനും നിമിഷം വിശ്രമിച്ചശേഷം ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക. മണിപൂരചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക.

മുൻകരുതലുകൾ: ശൂന്യമായ ഉദരത്തോടെ വേണം ഈ ബന്ധം ചെയ്യുവാൻ. ഗർഭിണികളും ഹൃദയപ്രശ്നങ്ങൾ, അൾസർ ഇവയുള്ളവരും ഇത് ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ഉദരരോഗങ്ങൾ കുറയ്ക്കുന്നു. ആകുലതകളും അസ്വസ്ഥതകളും നിറഞ്ഞ മനസ്സിനെ ശാന്തവും സമാധാനപൂർണവുമാക്കുന്നു. സംവേദനാഡികളെയും പ്രേരകനാഡികളെയും ഊർജസ്വലമാക്കുന്നു. എല്ലാ അവയവങ്ങൾക്കും, പ്രത്യേകിച്ച് ഉദരഭാഗത്തുള്ള വയ്ക്ക് ഇത് ഉഴിച്ചിൽ നല്കുന്നു. ശരീരത്തിനുള്ളിലെ ജീവശക്തിയായ പ്രാണിക് ഊർജത്തിന്റെ കേന്ദ്രമായ മണിപൂരചക്രം ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന് ഈ ക്രിയ സഹായിക്കുന്നു. സുഷുമ്നാനാളത്തിലൂടെ നീങ്ങുവാൻ പ്രാണിക് ഊർജത്തിനു പ്രേരണ നല്കുന്നു.

മഹാബന്ധം: മുമ്പു വിവരിച്ച മൂന്നു ബന്ധങ്ങളുടെയും ഏകോപനമാണിത്. ശ്വാസം പൂർണമായും പുറത്തുവിട്ടശേഷം ജാലന്ധര, ഉഡ്ഢീയന, മൂലബന്ധങ്ങൾ ക്രമമായി ചെയ്യുക. ഈ ക്രമം തെറ്റുവാൻ പാടില്ല. അതായത് ഉഡ്ഢീയനബന്ധമോ മൂലബന്ധമോ ആദ്യം ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല. ആദ്യം മൂലാധാരചക്രത്തിൽ, പിന്നീട് മണിപൂരചക്രത്തിൽ, ഒടുവിലായി വിശുദ്ധിചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കണം. സ്വസ്ഥമായി സാധിക്കുന്നത്ര തവണ ഇതേക്രമത്തിൽ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കണം. ഒട്ടും ആയാസപ്പെടാതെ ശ്വാസം പിടിച്ചുവയ്ക്കാവുന്നത്രനേരം ഈ അവസാനനിലയിൽ തുടരുക. പിന്നീട് മൂലബന്ധം അയച്ച് ഉഡ്ഢീയനബന്ധവും അയച്ചശേഷം ഏറ്റവുമൊടുവിൽ ജാലന്ധരബന്ധം അയയ്ക്കുക. അല്പനേരം വിശ്രമിച്ചശേഷം ക്രിയ ആവർത്തിക്കുക.

പ്രയോജനങ്ങൾ: മുമ്പു വിവരിച്ച മൂന്നു ബന്ധങ്ങളുടെയും പ്രയോജനങ്ങൾ മഹാബന്ധംവഴി ലഭിക്കുന്നു. വിമോചനത്തിന്റെ വാതിലിലേക്ക് ഇതു നിങ്ങളെ നയിക്കുന്നു എന്നതാണ് ഏറ്റവും വലുതായ നേട്ടം.

മുദ്രകൾ, ബന്ധങ്ങൾ ഇവയെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ വിശദാംശങ്ങൾ ഹഠ-യോഗ-പ്രദീപികയിൽ, അധ്യായം മൂന്ന്, ഒന്നുമുതൽ നൂറ്റിമൂന്നുവരെ ശ്ലോകങ്ങളിലുണ്ട്.

രണ്ട്

മനസ്സിന്റെ ശുദ്ധീകരണം

(ചിത്തശുദ്ധിവിജ്ഞാനം)

യോഗയുടെ അന്തിമലക്ഷ്യം നിറവേറുന്നത് ആത്മാവും ഈശ്വരനുമായുള്ള ലയനത്തിലാണ്. ശരീരശുദ്ധീകരണവും കുണ്ഡലിനിയെ ഉണർത്തലും മാത്രംകൊണ്ട് ഇതു സാധിക്കുകയില്ല. മനസ്സിന്റെ ശുദ്ധീകരണമാണ് ഏറ്റവും ആവശ്യം. കഠിനവികാരങ്ങളുടെ വീര്യം കുറയ്ക്കുന്ന ആത്മീയക്രിയകൾ നിർവഹിക്കാതെ യോഗ അഭ്യസിച്ചാൽ ഭൗതികനേട്ടങ്ങളും (വൃദ്ധികൾ) ദിവ്യശക്തികളും (സിദ്ധികൾ) ലഭിക്കുമെങ്കിലും സാധകൻ വീണ്ടും ലോകത്തിന്റെ മായയിൽത്തന്നെ അകപ്പെട്ടുപോകും. ശക്തമായ വികാരങ്ങളുടെ വീര്യം കെടുത്തുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് ഈ ഭാഗത്തു പ്രതിപാദിക്കുന്നു. ബീജനാശം എന്ന പ്രക്രിയയിലൂടെ വികാരാവേശത്തിന്റെ ബീജത്തെ നശിപ്പിക്കുമ്പോൾ പുനർജന്മബീജത്തിന്റെ നാശത്തിനും അത് വഴിതെളിക്കുന്നു.

തച്ഛിദ്രേഷു പ്രത്യയാന്തരാണീ സംസ്കാരേഭ്യഃ
ഹാനമേഷാം ക്ലേശവദുഃഖം

–4/27–28

എന്നാണ് പതഞ്ജലി മഹർഷി 'കൈവല്യപാദ'യിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്.

അനേക ജന്മങ്ങളിലെ ഭൗതികാനുഭവങ്ങളാൽ പതിഞ്ഞുപോയ കളങ്കങ്ങൾ ആത്മീയാന്വേഷണങ്ങൾക്കിടയിൽ വിഘ്നങ്ങളായി വന്നുഭവിക്കുന്നു. ബാധകളെയും രോഗങ്ങളെയും ഒഴിപ്പിക്കുംപോലെ അവയെയും നശിപ്പിക്കണം.

അജ്ഞതയുടെയും അമിതവികാരങ്ങളുടെയും ബീജങ്ങളെ നശിപ്പിക്കാതെ മായയുടെ ലോകത്തിൽനിന്നുള്ള മോചനം സാദ്ധ്യമല്ല. ഇതിന് മനസ്സിന്റെ ശുദ്ധീകരണമാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം. ആദ്യമായി നിഷ്കാമകർമ്മയോഗം, ആഹാരശുദ്ധി ഇവയിലൂടെ മനസ്സിന്റെ ചപലപ്രവണതകളെ അടക്കിനിർത്തണം. പിന്നീട് ത്രാടകം തുടങ്ങിയ ക്രിയകളിലൂടെ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കണം. അതിനുശേഷം ധ്യാനത്തിലൂടെയും ആന്തരികമൗനത്തിലൂടെയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ പരമാത്മാവിലേക്കു തിരിക്കുക. ഈയവസ്ഥയിൽ ധ്യാനം പരിശീലിക്കുകയാണെങ്കിൽ തീർച്ചയായും സമാധിയുടെ (ആത്മീയ വിമോചനത്തിന്റെ) നിലയിലെത്തിച്ചേരുന്നതിനു സാധിക്കും. ആറുമുതൽ പന്ത്രണ്ടുവരെ അദ്ധ്യായങ്ങൾ ശുദ്ധീകരണത്തെക്കുറിച്ചാണ്. അനാസക്തകർമശാസ്ത്രം (നിഷ്കാമകർമവിജ്ഞാനം), സമീകൃതാഹാരശാസ്ത്രം (യുക്താഹാരവിജ്ഞാനം), യോഗനിദ്രയുടെ ശാസ്ത്രം (യോഗനിദ്രാവിജ്ഞാനം), അന്തർദർശനശാസ്ത്രം (പ്രത്യാഹാര വിജ്ഞാനം), ഏകാഗ്രതാശാസ്ത്രം (ത്രാടകവിജ്ഞാനം), മനസ്സുറപ്പിക്കലിന്റെ ശാസ്ത്രം (ധാരണാവിജ്ഞാനം), ധ്യാനശാസ്ത്രം (ധ്യാനവിജ്ഞാനം) എന്നിവയാണ് ഈ വിഭാഗത്തിൽപെടുന്ന പഠനങ്ങൾ.

ആറുമുതൽ എട്ടുവരെയുള്ള അദ്ധ്യായങ്ങളിൽ പ്രത്യാഹാരത്തിനുള്ള ഒരുക്കത്തെക്കുറിച്ച് വിവരിക്കുന്നു. പ്രത്യാഹാരം, ധാരണ ഇവയെ ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന കണ്ണിയാണ് പത്താമദ്ധ്യായം. പതിനൊന്നും പന്ത്രണ്ടും അദ്ധ്യായങ്ങൾ ധാരണ, ധ്യാനം ഇവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ്.

6. അനാസക്തകർമശാസ്ത്രം
(നിഷ്കാമകർമ യോഗവിജ്ഞാനം)

മനഃശുദ്ധീകരണമെന്ന ദീർഘപ്രയാണത്തിലെ ആദ്യപടിയാണ് നിഷ്കാമകർമയോഗം. അതായത് ആസക്തി കൂടാതെയുള്ള കർമ്മങ്ങളുടെ ശാസ്ത്രം. ആളുകൾ തങ്ങളുടെ ബാഹ്യമോടിയെക്കുറിച്ച് മാത്രമേ ശ്രദ്ധിക്കുന്നുള്ളു. പുറമെ ശുചിയായി, സുന്ദരമായി, ആകർഷകമായി കഴിയുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. സ്വരംപോലും മധുരതരവും സന്തോഷപ്രദവുമാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. പക്ഷേ, മനസ്സിന്റെ ശുദ്ധീകരണത്തിൽ ഇവർ പരാജയപ്പെടുന്നു. ഇതിന് രണ്ടു കാരണങ്ങളാണുള്ളത്—മനഃശുദ്ധീകരണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ഇവർ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല; രണ്ടാമതായി ധർമത്തിനും ആത്മീയമായ അച്ചടക്കത്തിനുമെതിരായ ആഗ്രഹങ്ങളെയും ആസക്തികളെയും ഇവർ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നു.

മനഃശുദ്ധീകരണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ഗീതയിൽ വിശദമായി പറയുന്നുണ്ട്. അത് എല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്. കർമത്യാഗം അതായത്, കർമത്തെ ഉപേക്ഷിക്കൽ എന്ന പ്രക്രിയയെയും മനസ്സിലാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കണം. ലോകത്തിലുള്ള എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും എപ്പോഴും ഏതെങ്കിലും ഉദ്യമത്തിൽ മുഴുകിയിരിക്കുകയാണ്. എന്തെങ്കിലും പ്രവൃത്തികൂടാതെ ഒരു നിമിഷംപോലും മറികടക്കുവാൻ ആർക്കും സാധിക്കുകയില്ല. അത് ശാരീരികമാവാം, മാനസികമാവാം, അല്ലെങ്കിൽ വാചികമാവാം.

> ന ഹി കശ്ചിത്-ക്ഷണമപി ജാതു തിഷ്ഠ ത്യകർമകൃത്
>
> ഭഗവദ്ഗീത, 3:5

> പ്രകടമോ സൂക്ഷ്മമോ ആയ എന്തെങ്കിലും കർമം ചെയ്യാതെ ഒരു നിമിഷം പോലും നിലനില്ക്കുവാൻ ആർക്കുമാവില്ല.

അതിനാൽ പ്രവൃത്തിയെ, കർമത്തെ, ഒഴിവാക്കുക അസാധ്യമാണ്. പകരം, എങ്ങനെയാണ്, ഏതുതരം കർമത്തിലൂടെയാണ് പുനർജന്മത്തിനു വഴി തെളിയുക എന്ന് നിരന്തരം ചിന്തിക്കുക. കർമങ്ങളിൽനിന്നുള്ള വിടുതലിലേക്കു നയിക്കുന്ന കർമമേത്, ഏതു പഥത്തിലൂടെയാണ് നീങ്ങേണ്ടത് എന്നും ചിന്തിക്കുക.

> യുക്തഃ കർമഫലം ത്യക്ത്വാ ശാന്തി മാപ്നോതി നൈഷ്ഠികീം
> അയുക്തഃ കാമകാരേണ ഫലേ സക്തോനിബധ്യ തേ
>
> –ഗീത, 5:12

> ഇന്ദ്രിയങ്ങളിന്മേൽ നിയന്ത്രണം സാധ്യമായ, വിവേചനശക്തിയുള്ള ഒരാൾ കർമഫലങ്ങളെ അകറ്റി ശാന്തി നേടുന്നു. മറിച്ച് ഇന്ദ്രിയങ്ങളെയും ആസക്തികളെയും നിയന്ത്രിക്കാനാവാത്ത വിവേകശൂന്യനു ഭൗതികസന്തോഷ

ങ്ങൾ ലഭിക്കണമെന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ എല്ലാ കർമ്മങ്ങളും ചെയ്ത് ദുരിത ത്തിലകപ്പെടുന്നു.

സകാമകർമം അഥവാ അഹംബോധവും ആസക്തിയും നിറഞ്ഞ കർമം ബന്ധനങ്ങൾക്കെല്ലാം കാരണമാവുന്നു; നിഷ്കാമകർമം അഥവാ അഹം ബോധമില്ലാത്തതും അനാസക്തവുമായ കർമം വിമോചനത്തിലേക്കു നയി ക്കുന്നു എന്നാണ് ഈ ഗീതാവചനത്തിന്റെ പൊരുൾ.

കർമണ്യേവാധികാരസ്തേ മാ ഫലേഷു കദാചന

-ഗീത, 2:47

എന്നാണ് ഭഗവാൻ കൃഷ്ണൻ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്. കടമയെന്ന നിലയിൽ കർമം ചെയ്യുവാനുള്ള അവകാശമേ ഒരാൾക്കുള്ളു; അതിന്റെ ഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഓർക്കേണ്ടതില്ല. അതായത്, കർമം ചെയ്യുവാനുള്ള അവകാശമേ നമു ക്കുള്ളു. ഫലം തേടുവാനുള്ള അവകാശമില്ല. എപ്പോൾ, എങ്ങനെ, എത്ര ത്തോളം, എന്ന്, എവിടെ നേടാനാവും എന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടതില്ല.

കർമത്തെ അഹംബോധമില്ലാതാക്കുന്നതിന് ആദ്യമായി, കർമങ്ങൾ കുമി ഞ്ഞുകൂടുന്നത് എങ്ങനെ എന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കണം. അപ്പോൾ അതിന്റെ വഴിയും വരവും കണ്ടെത്തി ശുചീകരണം സാദ്ധ്യമാകും.

സദൃശ്യം ചേഷ്ടതേ സ്വസ്യാ പ്രകൃതിർ-ജ്ഞാനവാനപി,
പ്രകൃതിം യാന്തി ഭൂതാനി നിഗ്രഃ കിം കരിഹ്യതി/

-ഗീത, 3:33

ജ്ഞാനസമ്പന്നർപോലും തങ്ങളുടെ വിധിക്കനുസരിച്ച് കർമ്മം ചെയ്യുന്നു. അപ്പോൾ കേവലമനുഷ്യന്, അല്ലെങ്കിൽ ജീവികൾക്ക് വിധിയ നുസരിച്ചുള്ള കർമ്മത്തിൽനിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കാനാവുന്നതെങ്ങനെ.

പ്രകൃതേഃ ക്രിയമാണാനി ഗുണൈഃ കർമാണിസർവശഃ

-ഗീത, 3:27

പ്രകൃതി അഥവാ അജ്ഞതയാണ് സ്വന്തം ഗുണവിശേഷങ്ങൾ പ്രകാരം കർമ്മങ്ങളൊക്കെയും അനുഷ്ഠിക്കുന്നത്.

കാര്യതേ ഹ്യവശഃ കർമ സർവാഃ പ്രകൃതിജൈർ ഗുണൈഃ
ഇന്ദ്രിയാണീന്ദ്രിയാർഥേഷു വർത്തന്തേ ഇതിധാരയൻ

-ഗീത, 3:5

സ്വന്തം അജ്ഞതയിൽനിന്നു മുളയെടുക്കുന്ന ആത്മഗുണങ്ങളുടെ സ്വാധീ നംകൊണ്ടാണ് ഓരോരുത്തരും ആഗ്രഹിക്കാത്ത കർമംകൂടി ചെയ്യുന്നത്. ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾ ലോകത്തിലേക്കിറങ്ങാനും അതിൽ കുരുങ്ങിപ്പോകാ നുമുള്ളതാണെന്ന് അവർ വിചാരിക്കുന്നു.

മേൽപ്പറഞ്ഞ ഗീതാവചനങ്ങൾ പ്രകാരം, കർമങ്ങൾ കുമിഞ്ഞുകൂടുന്ന തിനുള്ള മൂന്നു കാരണങ്ങൾ ഇവയാണ്.

- സാധകന്റെ അടിസ്ഥാനപരമായ പ്രകൃതം. ഇത് അജ്ഞതമൂലമുണ്ടാ കുന്നതാണ്.

- മായ അഥവാ ഈ ലോകത്തിന്റെ മിഥ്യാഭ്രമം.
- ആനന്ദങ്ങളിലേക്ക് ആകർഷിക്കപ്പെടാനുള്ള ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ പ്രവണത.

ഈ കാരണങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിന് ആദ്യമായി സ്വന്തം പ്രകൃതത്തിന് മാറ്റം വരുത്തണം എന്ന് ഭഗവാൻ കൃഷ്ണൻ നിർദേശിക്കുന്നു.

സുഖ ദുഃഖേ സമേ കൃത്വാ ലാഭാ ലാഭൗ ജയാ ജയൗ
തതോ യുദ്ധായ യുജ്യസ്വ നൈവം പാപമവാപ്സ്യസി

-ഗീത 2:38

സന്തോഷം, ദുഃഖം, ലാഭം, നഷ്ടം, ജയം, പരാജയം എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഫലങ്ങളാൽ സ്വാധീനിക്കപ്പെടാതെ കർമം ചെയ്യുന്നയാൾ സ്വധർമത്തിന്റെ ഭാഗമായി യുദ്ധംതന്നെ ചെയ്താലും അതിന്റെ പാപമോ പുണ്യമോ നിമിത്തം പീഡിതനാവുന്നില്ല.

രാഗദ്വേഷ വിയുക്തൈസ്തു വിഷയാനീന്ദ്രിയൈശ്ചരൻ

- ഗീത 2:16

ലൗകികസന്തോഷങ്ങളോട് രാഗമോ ദ്വേഷമോ ഇല്ലാത്തയവസ്ഥയിൽ എത്തിക്കഴിഞ്ഞവന് വിധിനിമിത്തം ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ലൗകികകാര്യങ്ങളിലേക്ക് തിരിക്കേണ്ടിവന്നാലും അവയൊന്നും അയാളെ ബാധിക്കുന്നില്ല.

സന്തോഷം-ദുഃഖം, ലാഭം-നഷ്ടം, ജയം-പരാജയം എന്നിവ ബാധിക്കാതെ കർമം ചെയ്യുവാൻ പരിശീലിക്കണം. കർമങ്ങളെ ദൗത്യമായി കരുതിയാൽ മാത്രമേ, രാഗദ്വേഷങ്ങളില്ലാതായാൽ മാത്രമേ ഇതു സാധ്യമാവൂ. ഇതേക്കുറിച്ച് ഭഗവാൻ കൃഷ്ണൻ പറയുന്നു:

സഹയജ്ഞാഃ പ്രജാഃ സൃഷ്ട്വാ പുരോവാച പ്രജാപതിഃ
അനേന പ്രസവിഷ്യധ്വമേഷ വോവസ്ത്വി ഷ്ടകാമധുക്

-ഗീത, 3:10

ലോകസ്രഷ്ടാവ് നിങ്ങളെ, മനുഷ്യരാശിയെ ചില ധാർമികബാധ്യതകൾ നല്കിയാണ് സൃഷ്ടിച്ചത്. പ്രപഞ്ചാരംഭത്തിൽത്തന്നെ അവിടന്ന് അത് വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഈ ചുമതലകൾ പാലിക്കുമ്പോൾ തീർച്ചയായും നിങ്ങൾക്ക് ആഗ്രഹപൂർത്തീകരണം സാധ്യമാവും. വേദങ്ങളിൽ പറയും പ്രകാരം അവ പാലിക്കുക.

വേദങ്ങളിൽ വിവരിക്കുന്ന സനാതനധർമം അഥവാ അനശ്വരമതം ഇതാണ്. ഈ തത്ത്വങ്ങൾ പിൻതുടർന്നുകൊണ്ടാണ് ജനകനെപ്പോലുള്ള മഹാത്മാക്കൾ മനുഷ്യജന്മത്തിന്റെ അന്തിമലക്ഷ്യം നേടിയത്.

കർമണൈവ ഹി സംസിദ്ധി മാസ്ഥിതാ ജനകാദയഃ

-ഗീത, 3/20

സ്വാർത്ഥലേശമില്ലാതെയും ആസക്തിയില്ലാതെയും കർമം ചെയ്ത് ജനകാദികൾ മുക്തി പ്രാപിച്ചു.

രണ്ടാമതായി ഓർമിക്കേണ്ട വസ്തുത ഇതാണ്: തന്റെ മായാശക്തിയിലൂടെ ഭഗവാൻതന്നെയാണ് "എല്ലാം ചെയ്യിക്കുന്നതെങ്കിൽ "താൻ സ്വയം

ഇതു ചെയ്യുന്നു" എന്ന ചിന്തതന്നെ ഉപേക്ഷിക്കുക. ഭഗവാന്റെ ഇച്ഛയ്ക്കനുസരിച്ച് സംഭവിക്കുന്നത് എന്തുതന്നെയായാലും അതിനോട് ചേർന്നു നില്ക്കുക. ഓരോ വേളയിലും കർത്തവ്യമനുസരിച്ച് വേണ്ടതു ചെയ്യുക. അതിനാലാണ് ഇങ്ങനെ പറയുന്നത്:

> അഹങ്കാര വിമൂഢാത്മാ കർത്താ ഹമിതി മന്യതേ
>
> -ഗീത, 3:27

> അജ്ഞതമൂലം അഹംബോധത്തിനു കീഴടങ്ങിയവൻ, "ചെയ്യുന്നതും അനുഭവിക്കുന്നതും താൻതന്നെയാണ്" എന്നു ചിന്തിക്കുന്നു.

ഏറ്റവും അബദ്ധമായ ഒരു ധാരണയാണിത്. കർമങ്ങളെയല്ല, ഈ ധാരണയെയാണ് ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടത്.

അടുത്തതായി, ആഗ്രഹങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കുക. ഇതേക്കുറിച്ച് ഇങ്ങനെ പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു:

> ജഹി ശത്രും മഹാബാഹോ കാമരൂപം ദുരാസദം
>
> -ഗീത 3:43

> ആഗ്രഹങ്ങളെല്ലാം ഉപേക്ഷിക്കുക. ആത്മീയസാഫല്യം തേടുന്ന ഒരാളുടെ ഏറ്റവും വലുതും ശക്തവുമായ ശത്രുക്കളാണവ.

> ത്രിവിധം നരകസ്യേദം ദ്വാരം നാശന മാത്മനഃ
> കാമഃ ക്രോധസ്തഥാ ലോഭസ് തസ്മാദേതത്ത്രയം ത്യജേത്
>
> -ഗീത 16:21

നരകത്തിന്റെ, നാശത്തിന്റെ കവാടങ്ങൾ ആശ, കോപം, കാമം എന്നിവയാണ്. അതിനാൽ ഇവയെ പരിത്യജിക്കുക. ഇവയെക്കുറിച്ച് ജാഗ്രരാവുക.

> കാമ്യാനാം കർമണാം ന്യാസം സംന്യാസം കവയോവിദുഃ
>
> -ഗീത, 18:2

> കർമഫലങ്ങളെ മനഃപൂർവം പരിത്യജിക്കുക, സകാമകർമങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കുക എന്നതാണ് സന്ന്യാസത്തിന്റെ ശരിയായ അർത്ഥമെന്നാണ് പണ്ഡിതമതം. കർമഫലങ്ങളെയാണ് ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടത്; നൈമിത്തികവും (ലൗകികം) നിത്യവും (നിയമബദ്ധം) ആയ കർമങ്ങളെയല്ല ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടത്. ഈ കർമങ്ങൾ കർത്തവ്യമെന്നനിലയിൽ ചെയ്യുക.

അവസാനമായി, ദുഷ്കർമ്മങ്ങളിൽനിന്ന് മനസ്സിനെ വ്യതിചലിപ്പിക്കുക.

ആഗ്രഹങ്ങളുടെ പൂർത്തീകരണത്തിനായി മനുഷ്യൻ ധർമതത്ത്വങ്ങൾക്കെതിരായി നീങ്ങുന്നു. ആസക്തിനിറഞ്ഞ പ്രവൃത്തികളിൽ, അഴിമതിയിൽ, ദുഷ്ചെയ്തികളിൽ അയാൾ ഉൾപ്പെട്ടുപോകുന്നു. കോപംകൊണ്ട് അയാൾ അക്രമാസക്തനാവുന്നു. മതിഭ്രമംകൊണ്ട് വിവേചനം നടത്തുന്നു; ദുരാഗ്രഹംമൂലം മോഷ്ടിക്കുന്നു. ഇനി പറയുന്ന തത്ത്വങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുമ്പോൾ ഇവയൊന്നും സംഭവിക്കുകയില്ല.

- കർമത്തെ ദൗത്യമായിക്കരുതി പ്രവർത്തിക്കുക.
- അഹംബോധമില്ലാതെയും, തന്നെ മാത്രം കേന്ദ്രീകരിക്കുന്ന ആഗ്രഹങ്ങളില്ലാതെയും പ്രവർത്തിക്കുക.
- ഞാനാണ് ഇതു ചെയ്യുന്നത്, ഇതിന്റെ ഫലം ഞാനാസ്വദിക്കും എന്നീ ചിന്തകൾ കൂടാതെ കർമം ചെയ്യുക.
- ചീത്ത കൂട്ടുകെട്ടുകളും വേദങ്ങൾ നിരോധിച്ചിട്ടുള്ള ദുഷ്കർമങ്ങളും ഉപേക്ഷിക്കുക.
- ഈശ്വനിൽ പൂർണമായി വിശ്വസിച്ച് ഈശ്വരപ്രീതിക്കായി ശ്രമിക്കുക.
- സമൂഹത്തിന്റെ നന്മയ്ക്കായി പ്രവർത്തിക്കുക.
- വിജ്ഞാനം മറ്റുള്ളവരിലെത്തിക്കുക.

അങ്ങനെ, അഹംബോധമോ മതിഭ്രമമോ കൂടാതെ പ്രവർത്തിക്കുക എന്ന നിഷ്കാമകർമയോഗമാണ് ആത്മീയതയുടെ പാതയിലെ ആദ്യപടി.

7. യുക്താഹാരശാസ്ത്രം*

അഴിമതിയുടെ ആധിപത്യമുള്ള ലോകത്തിൽ നിഷ്കാമകർമയോഗം അതായത്, ആശകളില്ലാത്ത കർമങ്ങളുടേതായ ജീവിതംനയിക്കൽ അസാധ്യമാണെന്ന് ഭൗതികവാദികൾ, പ്രത്യേകിച്ച് ഈ കാലഘട്ടത്തിലുള്ളവർ, കരുതുന്നു. ഇതൊരു പറഞ്ഞൊഴിയൽ മാത്രമാണ്. വേദങ്ങളിൽ പരാമർശിക്കുന്ന സനാതന ധർമനിയമങ്ങൾ പാലിച്ചുകൊണ്ട് ജീവിതവിജയവും സമാധാനവും സന്തോഷവും നേടുന്നതിനു സാധിക്കും. ഇന്നത്തെ ശാസ്ത്രയുഗത്തിൽ എല്ലാ സുഭിക്ഷതയും ആധുനിക ജീവിതസൗകര്യങ്ങളും നേടുന്നതിനാണ് പരിശ്രമിക്കേണ്ടതെന്ന് വാദിക്കുന്നവരുണ്ട്. ഈ സുഖസൗകര്യങ്ങൾ കൂടാതെ ജീവിക്കുക അസാധ്യമാണെന്നും ഇവർ കരുതുന്നു. ഈ വാദത്തിനും നമുക്ക് എതിർവാദങ്ങൾ ഉന്നയിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഒന്നാമതായി, മനസ് നിങ്ങളുടെ അധിപനാണോ അതോ നിങ്ങൾ മനസ്സിന്റെ അധിപനാണോ എന്നറിയുക. മനസ്സാണ് അധിപനെങ്കിൽ അതിനെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനായി അതു പറയുംപോലെ പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതായിവരുന്നു. പക്ഷേ, സത്യത്തിൽ നിങ്ങളാണ് മനസ്സിന്റെ അധിപൻ. കാരണം നിങ്ങൾ മനസ്സിനെ കാണുന്നു, അനുഭവിക്കുന്നു. "ഞാനിന്ന് സന്തോഷാവസ്ഥയിലാണ്" എന്നു നിങ്ങൾ പറയുന്നു. അതിനാൽ മനസ്സിന്റെ അടിമയാവുകയെന്നത് ശരിയായ ജീവിതരീതിയല്ല. ചില മാർഗങ്ങളിലൂടെ മനസ്സിനെ പൂർണമായും നിയന്ത്രിക്കുവാനാകും. സന്തോഷം, അഭ്യാസം, വൈരാഗ്യം, മൈത്ര്യാദി, യുക്താഹാരം എന്നിവയാണ് ഈ മാർഗങ്ങൾ.

സന്തോഷം

ജെഹി വിധി രാഖെ രാം തെഹി വിധി രഹിയെ

മുൻജന്മങ്ങളിലെ കർമ്മങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ഈശ്വരൻ നിശ്ചയിച്ചുതന്നിട്ടുള്ള അവസ്ഥയിൽ സംതൃപ്തിയോടെ ജീവിക്കുക.

യദൃച്ഛ ലാഭേന സന്തുഷ്ടഃ

–ഭഗവദ്ഗീത, 4:22

കഠിനമായി പ്രയത്നിക്കുക. എന്നാൽ ഓരോരുത്തർക്കും വിധിയനുസരിച്ച് ലഭിക്കുന്നതെന്തോ അതിൽ തൃപ്തിപ്പെടുക എന്നതാണ് വിമോചനത്തിന്റെ, അതായത് ആനന്ദത്തിന്റെ ഉത്തമമാർഗം.

* സമീകൃതമായ ആഹാരക്രമത്തിന്റെ ശാസ്ത്രം

സന്തോഷാദനുത്തമ സുഖലാഭഃ

-യോഗസൂത്ര, 2:42

സംതൃപ്താവസ്ഥകൊണ്ട്, നിലയ്ക്കാത്തതും അപരിമിതവുമായ പരമാനന്ദം നേടുവാൻ സാധിക്കും.

അഭ്യാസം, വൈരാഗ്യം

അഭ്യാസ വൈരാഗ്യാഭ്യാം തന്നിരോധഃ

-യോഗസൂത്ര, 4:11

നിരന്തര സാധനകൊണ്ടും പരിത്യാഗംകൊണ്ടും മനസ്സിനെയും അതിന്റെ രൂപഭേദങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കുവാനാകും.

അഭ്യാസേന ച കൗന്തേയ വൈരാഗ്യേണ ച ഗൃഹ്യതേ

-ഭഗവദ്ഗീത, 6:35

നിരന്തര സാധനകൊണ്ടും പരിത്യാഗംകൊണ്ടും മനസ്സിനെ നിയന്ത്രണത്തിൽ നിർത്താനാവും.

മൈത്ര്യാദി

മൈത്രി-കരുണാ-മുദിതോപേക്ഷാണാം സുഖ-ദുഃഖപുണ്യാ
പുണ്യ വിഷയ: ഭാവനാതശ്ചിത പ്രസാദനം

-യോഗസൂത്ര, 1:33

ലോകത്തിൽ നാലുതരത്തിൽപ്പെട്ട ആളുകളാണുള്ളത്. (1) സന്തോഷവും സുഭിക്ഷതയും നിറഞ്ഞവർ, (2) ദുഃഖം നിറഞ്ഞവർ, (3) നീതിമാന്മാർ, (4) പാപികൾ. വസ്തുക്കളുടെ കാര്യത്തിലും ഇങ്ങനെതന്നെ. ഇവയിൽ ഓരോ വിഭാഗവുമായി സമ്പർക്കമുണ്ടാകുമ്പോൾ ഒരു സാധകൻ പ്രതികരിക്കേണ്ടത് യഥാക്രമം ഇങ്ങനെയാണ്: 1. അസൂയയില്ലാതെ സൗഹൃദത്തോടെ, 2. ക്രൂരതയില്ലാതെ ദയവോടെ, 3. ദ്വേഷമില്ലാതെ സന്തുഷ്ടിയോടെ, 4. ഗൗനിക്കാതെ നിർദോഷമായും, സ്വയം അഹങ്കരിക്കാതെയും. ഇതാണ് യോഗിയുടെ ജീവിതം; മനഃശുദ്ധീകരണംവഴി നിത്യശാന്തിയിലേക്കുള്ള മാർഗം.

യുക്താഹാരം

യോഗചര്യയ്ക്കും ആത്മീയപുരോഗതിക്കും പൂർണമായും അനുകൂലമായ ആഹാരക്രമത്തെയാണ് യോഗാഹാരക്രമം എന്നു പറയുന്നത്. മനസ്സും ഭക്ഷണക്രമവുമായി വളരെയടുത്ത ബന്ധമാണുള്ളത്. കാരണം, മനസ്സ് രൂപപ്പെടുന്നത് ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഏറ്റവും സൂക്ഷ്മമായ സത്തയിൽനിന്നാണ്.

ഭക്ഷണശുദ്ധികൊണ്ട് ഒരാൾക്ക് ആന്തരികപ്രകൃതത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കാനാകും. ഈ ശുദ്ധീകരണം, ആത്മത്തെക്കുറിച്ച് ഓർമിക്കുന്നതിന് ഇടനല്കും. ധ്യാനത്തിൽ, ഭക്ഷണം പ്രധാനമായ പങ്കുവഹിക്കുന്നു. ലഘുവായതും പോഷകം നിറഞ്ഞതുമായ സാത്വികഭക്ഷണം ശീലമാക്കണം.

സാത്വികം, രാജസികം, താമസികം എന്നിങ്ങനെ മൂന്നുതരം ഭക്ഷണ ക്രമങ്ങളാണുള്ളത്. പാൽ, ബാർലി, ഈന്തപ്പഴം, പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ഗോതമ്പ്, വെണ്ണ, തേൻ, ബദാം എന്നിവ സാത്വികഭക്ഷണത്തിൽപെടുന്നു. ഇവ മനസ്സിന് ശുദ്ധിയും പ്രശാന്തിയും നൽകുന്നു. മത്സ്യം, മുട്ട, മാംസം, മുളക്, കായം, ഉണക്കിസൂക്ഷിക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ, മസാല നിറഞ്ഞ ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് ഇവ രാജസികമാണ്. ഇവ മനസ്സിൽ വികാരവിക്ഷോഭങ്ങളും കോപവും ഉളവാക്കുന്നു. കാളയിറച്ചി, വീഞ്ഞ്, വെളുത്തുള്ളി, ഉള്ളി, കട്ടിയായ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഇവ താമസികഭക്ഷണത്തിൽ പെടുന്നു. ഇവ മാന്ദ്യമുളവാക്കുന്നവയാണ്. ആന്ധ്യം, മാന്ദ്യം, അലസത, ജാഡ്യം എന്നിവ ഇതോടൊപ്പം വന്നുചേരുന്നു.

നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണം ശരീരത്തിൽ എന്തു ഫലമാണ് ഉളവാക്കിയത്, അത് യോഗചര്യയിൽ സഹായകമായോ എന്ന് സ്വയം നിരീക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ശരീരത്തിന്റെ ഘടനയ്ക്കും സ്വഭാവപ്രകൃതിക്കുമനുസരിച്ചുള്ള ഭക്ഷണം തെരഞ്ഞെടുക്കുവാൻ നിങ്ങളിലെ സഹജവാസനയും ആന്തരികസ്വരവും നിർദേശം നല്കിക്കൊള്ളും. ശരീരശേഷി, ആരോഗ്യം, മനഃശക്തി ഇവ നിലനിർത്തുന്നതിന് ഉതകുന്നതാവണം ഭക്ഷണക്രമം. ആഹാരശാസ്ത്രത്തെക്കുറിച്ച് ഓരോ മനുഷ്യനും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. യോഗികൾക്ക് ഉത്തമം പ്രകൃതിവഴിയും ഗോക്കൾവഴിയും ലഭിക്കുന്ന ഭക്ഷണമാണ്. വളരെ സമീകൃതവും പോഷകത്തികവിലുള്ളതുമായ ഭക്ഷണക്രമമാണ് ആവശ്യം; മസാല നിറഞ്ഞ കട്ടിയായ ഭക്ഷണമല്ല. ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ കടുത്ത മാറ്റം ഒരിക്കലും വരുത്തുവാൻ പാടില്ല. "ജീവിക്കുവാനായി ഭക്ഷിക്കുക."

ഭക്ഷണത്തിനുമേൽ പൂർണനിയന്ത്രണമുള്ള ആളെപ്പോലെ വേണം ഭക്ഷിക്കാനും പാനം ചെയ്യാനും. തിടുക്കമോ ബഹളമോ പാടില്ല. ഏതെങ്കിലും ഭക്ഷണത്തോട് ആർത്തിയും പാടില്ല. ഒരിക്കലും ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾക്ക് അടിമയാവരുതെന്നർത്ഥം. ഹഠ-യോഗ-പ്രദീപിക, അദ്ധ്യായം ഒന്ന്, 58 മുതൽ 63 വരെയുള്ള ശ്ലോകങ്ങളിൽ ഇതേക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുന്നുണ്ട്.

അപരേ നിയതാഹാരാഃ

– ഗീത, 4/30

ചില സാധകർ ഭക്ഷണത്തിൽ മാത്രമല്ല എല്ലാ ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലും സന്തുലിതമായ ഒരു ക്രമം പരിശീലിച്ചാണ് ശാന്തി കൈവരിക്കുന്നത്. നിയതാഹാരം അല്ലെങ്കിൽ യുക്താഹാരം എന്നാൽ ശുദ്ധവും നല്ലതും ലഘുവുമായ ഭക്ഷണക്രമം സ്വീകരിക്കുക എന്നുമാത്രമല്ല അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ഉന്മാദമുണ്ടാക്കുന്ന ലൗകികകാര്യങ്ങളിൽനിന്ന് ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ച് ആത്മീയ കാര്യങ്ങളിലേക്കു മാത്രം അവയെ തിരിക്കുക എന്നുകൂടി അർത്ഥമുണ്ട്. അതായത്, വിമോചനത്തിനു സഹായകമായ കാര്യങ്ങൾ മാത്രമേ ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലൂടെ സ്വീകരിക്കാവൂ.

സാരാംശം ഇതാണ്: മുൻജന്മകർമങ്ങളാലും ഈശ്വരകൃപയാലും വന്നുചേർന്നിട്ടുള്ളവയിൽ സംതൃപ്തി കണ്ടെത്തണം. അത്യാഗ്രഹങ്ങൾക്കായി വൃഥാ ശ്രമം നടത്തരുത്. അഭ്യാസം എന്നാൽ തികഞ്ഞ അർപ്പണത്തോടെ

ജീവിതകാലം മുഴുവനുമുള്ള നിരന്തരപരിശീലനം എന്നും, വൈരാഗ്യം എന്നാൽ കൈവെടിയൽ എന്നുമാണ് അർത്ഥം. വേദഗ്രന്ഥങ്ങൾ പഠിച്ച് പരിചിന്തനം ചെയ്ത്, ലോകത്തുള്ള അനേകം ദുരിതജന്മങ്ങളെക്കാൾ എത്രയോ ഭേദപ്പെട്ട ജീവിതമാണ് തന്റേതെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക എന്നാണ് ഇവകൊണ്ടുദ്ദേശിക്കുന്നത്.

തന്നെക്കാൾ സമൃദ്ധിയിൽ കഴിയുന്നവരോട് അസൂയ തോന്നുവാൻ പാടില്ല. അവരോട് സൗഹാർദ്ദമേ തോന്നാവൂ. ദരിദ്രരെയും താഴേത്തട്ടിലുള്ളവരെയും അവജ്ഞയോടെ വീക്ഷിക്കയുമരുത്. അനുകമ്പയും ദയയുമാണ് അവർക്ക് നല്കേണ്ടത്. കൂടുതൽ ധാർമികതയിലും നീതിയിലും ജീവിക്കുന്നവരോട് അസൂയപ്പെടാതെ അവരിൽനിന്നു പഠിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. പാപികളെ വിമർശിക്കുകയോ തരംതാഴ്ത്തുകയോ ചെയ്യാതെ അവരെ ഒഴിവാക്കുക. ഇതാണ് പതഞ്ജലിയുടെ സമീകൃതാഹാരക്രമത്തിന്റെ സൂത്രവാക്യം.

യുക്താഹാരം അതായത്, സംതുലിതമായ ആഹാരക്രമം മനസ്സിന്റെ ശുദ്ധീകരണത്തിന് ഏറ്റവും പ്രധാനമാണ്. "ജൈസാ ഖായെ അന്ന, വൈസാ ബനെ മന" എന്നൊരു ചൊല്ലുണ്ട്. ഒരാൾ ഏതുതരം ഭക്ഷണമാണോ കഴിക്കുന്നത്, അതിനനുസരിച്ചുള്ള മനസ്സായിരിക്കും അയാളുടേത് എന്നാണിതിനർത്ഥം. ആനന്ദങ്ങളോടുള്ള ആഗ്രഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കുക എന്നതാണ് മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല വഴി. മഹാഭാരതത്തിലും ഭാഗവതത്തിലും ഇങ്ങനെ പറയുന്നു: "ജിതേ രസം ജിതം സർവം." നാവിന്റെയും രുചിയുടെയും മേൽ നിയന്ത്രണം സാധിക്കുന്നവൻ ലോകത്തെ ജയിക്കുന്നു, മുക്തി നേടുന്നു.

ഗീതയിൽ ഇങ്ങനെ പറയുന്നു:

യുക്താഹാരവിഹാരസ്യ യുക്തചേഷ്ടസ്യ കർമസു
യുക്ത സ്വപ്നാവബോധസ്യ യോഗോ ഭവതി ദുഃഖഹാ

6:17

ദുഃഖങ്ങളിൽനിന്നു മോചനം ആഗ്രഹിക്കുന്നവൻ ഭക്ഷണം, ഉറക്കം, ഉണർവ്, ആശകൾ, പ്രവൃത്തികൾ, ശരീരചലനങ്ങൾ, ബഹുജനസമ്പർക്കം ഇവയെ നിയന്ത്രിച്ച് യോഗ പരിശീലിച്ച് ജീവിക്കുക.

മിതവും സമീകൃതവുമായ ആഹാരം ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു നല്കി ചലനത്തെയും പ്രവൃത്തിയെയും ഉറക്കത്തെയും ഉണർച്ചയെയുമെല്ലാം പരിമിതപ്പെടുത്തുമ്പോൾ യോഗയിലൂടെ നിത്യമായ സമാധാനം കൈവരുത്തുവാൻ സാധിക്കും; ദുഃഖങ്ങളെ പൂർണമായി ഇല്ലാതാക്കുവാൻ സാധിക്കും.

എന്തും അധികമാവുന്നത് നന്നല്ല. ആറു കിലോമീറ്ററിലധികം നടക്കരുത്, ആറു മണിക്കൂറിലധികം ഉറങ്ങരുത്, അത്രയും ഉണർന്നിരിക്കയുമരുത്, ജോലി ചെയ്യുന്നതും ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ഉപയോഗിക്കുന്നതും എട്ടോ പത്തോ മണിക്കൂറിലധികം പാടില്ല. അതായത് ആറു മണിക്കൂർ ഉറക്കം, എട്ടോ പത്തോ മണിക്കൂർ ജോലി അങ്ങനെ മൊത്തം പതിന്നാലോ പതിനാറോ മണിക്കൂർ. ബാക്കിയുള്ള നേരം ധ്യാനം, യോഗ, ആത്മീയസാധന ഇവയ്ക്കായി നീക്കിവയ്ക്കണം.

യുക്താഹാരം എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം സന്തുലിതമായ ഭക്ഷണം എന്നാണ്. യോഗയിൽ ആഹാരം എന്ന വാക്ക് ഭക്ഷണം എന്ന അർത്ഥത്തിൽ മാത്രമല്ല ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

ആഹ്‌രിയന്തേ ശബ്ദാദി വിഷയാൻ ഇതി ആഹാരഃ

ഇന്ദ്രിയങ്ങൾകൊണ്ട് അനുഭവവേദ്യമാകുന്ന ഭൗതികവും ആത്മീയവുമായ എല്ലാ വസ്തുക്കളെയും ആഹാരം എന്നു പറയുന്നു.

- കാതുകൾകൊണ്ട് ഈശ്വരസംബന്ധിയായ പ്രഭാഷണങ്ങൾ, ഗീതങ്ങൾ, വേദഗ്രന്ഥപാരായണം എന്നിങ്ങനെ ആത്മീയാനുഷ്ഠാനങ്ങളെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ മാത്രം ശ്രവിക്കുക.
- കണ്ണുകൾകൊണ്ട് ഈശ്വരന്റെയും പുണ്യാത്മാക്കളുടെയും രൂപങ്ങളാണു ദർശിക്കേണ്ടത്. മതാത്മകത, സദ്പ്രവൃത്തികൾ എന്നിങ്ങനെ ആത്മീയജീവിതത്തെ പോഷിപ്പിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ മാത്രം കാണുവാൻ പരിശ്രമിക്കുക.
- സ്പർശനശക്തികൊണ്ട്, ആത്മീയക്രിയയ്ക്കു വേണ്ടതായ വസ്തുക്കളെയും മറ്റ് അവശ്യവസ്തുക്കളെയും മാത്രം അനുഭവിച്ചറിയുക. വേദഗ്രന്ഥങ്ങൾ അനുശാസിക്കുന്ന ധാർമികതയ്ക്കനുസരിച്ചേ ജീവിതപങ്കാളിയെയും സന്താനങ്ങളെയുംപോലും സ്പർശിക്കാവൂ.
- നാസികകൊണ്ട് ഈശ്വരാരാധനയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കളുടെയും പ്രധാനപ്പെട്ട മറ്റു വസ്തുക്കളുടെയും മാത്രം ഗന്ധമറിയുക.
- നാവിലെ രസമുകുളങ്ങളെ വളരെ കരുതലോടെ മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് ഓർമിക്കേണ്ട പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ ഇവയാണ്:

വിശപ്പുള്ളപ്പോൾ മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. വയർ നിറയെ കഴിക്കരുത്. വയർ നിറഞ്ഞതായി തോന്നിക്കുന്ന അളവിന്റെ പകുതി മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. വയറിന്റെ പകുതി ഭക്ഷണംകൊണ്ട്, നാലിലൊന്ന് ജലംകൊണ്ട്, ശേഷം വായുകൊണ്ടും നിറയ്ക്കുമ്പോഴാണ് ശരിയായ ദഹനം സാധ്യമാവുക.

പ്രസിദ്ധമായ ഒരു ചൊല്ലുണ്ട്: "പാനീ ഖാവോ, രോട്ടീ പീയോ." ഖരരൂപത്തിലുള്ള ഭക്ഷണം നന്നായി ചവച്ചരച്ച് ദ്രാവകരൂപത്തിലാക്കിയശേഷം മാത്രം ഇറക്കുക. അതുപോലെതന്നെ, പാനീയങ്ങൾ അല്പാല്പമായി, സാവധാനത്തിൽ മാത്രം കുടിക്കുക. ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ മനസ്സ് സ്വച്ഛവും നിശ്ശബ്ദവുമായിരിക്കണം.

ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവിനെക്കുറിച്ച് നിശിതമായ നിയമങ്ങളുണ്ടാക്കുക സാധ്യമല്ല. പ്രായം, തൊഴിൽ, കാലാവസ്ഥ, അഭിരുചി, ഭക്ഷണലഭ്യത, ശാരീരികനില, സാമ്പത്തികചുറ്റുപാടുകൾ, ആരോഗ്യനില തുടങ്ങി അനേകം കാര്യങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചുള്ളതാണ് ഒരാളുടെ ഭക്ഷണക്രമം. എങ്കിലും പ്രത്യേക കാലങ്ങളിൽ ഒഴിവാക്കേണ്ടതായ ഭക്ഷണത്തെപ്പറ്റി പറയാം.

- **ഹേമന്തം** (തണുപ്പുകാലം - നവംബർ, ഡിസംബർ) : കഫവർദ്ധനവിനെ സഹായിക്കുന്ന കാലമാണിത്. അതിനാൽ കഫമുണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി കഫാംശത്തെ നിയന്ത്രിക്കുവാനുതകുന്ന ഭക്ഷണം മാത്രം കഴിക്കുക.
- **ശിശിരം** (തണുപ്പുകാലം - ജനുവരി, ഫെബ്രുവരി) : വായുരോഗത്തിന് സാധ്യതയേറിയ കാലമാണിത്. അതിനാൽ വായുകോപം ഉണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി ദഹനത്തെ ക്രമപ്പെടുത്തി നിർത്തുന്നതിനുതകുന്ന ഭക്ഷണം മാത്രം കഴിക്കുക.
- **വസന്തം** (മാർച്ച് , ഏപ്രിൽ) : കഫാംശത്തിൽ ക്രമക്കേടുണ്ടാകുന്ന കാലമാണിത്. അതിനാൽ കഫം വർധിപ്പിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കി, കഫമില്ലാതാക്കി സന്തുലനം നൽകുന്ന ഭക്ഷണം ഉപയോഗിക്കുക.
- **ഗ്രീഷ്മം** (വസന്തം - മെയ്, ജൂൺ); പിത്തരോഗത്തിന് ഇടനൽകുന്ന കാലമാണിത്. പിത്തം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കി, അധികമുള്ള പിത്താംശത്തെ ഇല്ലാതാക്കിത്തരുന്ന ഭക്ഷണം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- **വർഷം** (മഴക്കാലം-ജൂലൈ, ഓഗസ്റ്റ്) : ഈ കാലവും പിത്തരോഗത്തിന് ഇടനല്കുന്നതാണ്. അധികമുള്ള പിത്താംശം നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനുതകുന്നതരം ഭക്ഷണം മാത്രം കഴിക്കുക.
- **ശരത്** (സെപ്റ്റംബർ-ഒക്ടോബർ) : വായുരോഗത്തിനു സാധ്യതയുള്ള കാലം. വായുവിന്റെ ആധിക്യം ഇല്ലാതാക്കുന്ന തരം ഭക്ഷണം ഉപയോഗിക്കുക.

(ഇവിടെ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള മാസങ്ങളുടേത് ഏകദേശകണക്കാണ്. ഓരോ രാജ്യങ്ങളിലും ഋതുക്കൾ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കും. വലിയൊരു രാജ്യത്തിനുള്ളിൽതന്നെ വടക്കും, തെക്കും, കിഴക്കും, പടിഞ്ഞാറും ഋതുക്കൾ വ്യത്യസ്തമാണ്.

ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ, ഓരോ ഋതുവിലും ത്രിദോഷങ്ങളിലേതാണോ വർദ്ധിക്കുന്നത്, അതിന്റെ വർദ്ധനവിനിടയാക്കുന്ന ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കണം. വായു, പിത്തം, കഫം എന്നീ ത്രിദോഷങ്ങളെ സംതുലിതമാക്കി നിർത്തുന്ന ഭക്ഷണക്രമം സ്വീകരിക്കുക.

യോഗ അഭ്യസിക്കുന്നവർ, ആത്മീയസാഫല്യം തേടുന്നവർ സാത്വിക (ശുദ്ധ) ഭക്ഷണം മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ. ഭഗവാൻ കൃഷ്ണൻ പറയുന്നു:

> ആയുഃ സത്ത്വ ബലാരോഗ്യ സുഖപ്രീതി വിവർധനാഃ
> രസ്യാഃ സ്നിഗ്ദ്ധാ സ്ഥിരാ ഹൃദ്യാ ആഹാരാഃ സാത്വികപ്രിയാഃ
>
> -17:8
>
> സാത്വികനായ ഒരാൾ പ്രായം, ബുദ്ധിശക്തി, ആരോഗ്യം, സന്തോഷം, ഈശ്വരസ്നേഹം ഇവയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന ജലാംശമുള്ള, പ്രതിരോധശേഷി തരുന്ന, സ്വന്തം അഭിരുചിക്കിണങ്ങുന്ന ഭക്ഷണം ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു.

ഭക്ഷണത്തിന് ഒരു മണിക്കൂർ മുമ്പ് ജലപാനം നടത്തണം. ഭക്ഷണനേരത്ത് അല്പം ജലം മാത്രം, പിന്നീട് ഒരു മണിക്കൂറിനുശേഷം വീണ്ടും ജലപാനം. ഭക്ഷണം കഴിച്ചുതുടങ്ങുമ്പോഴും അവസാനിപ്പിക്കുമ്പോഴും ജല

പാനം പാടില്ല. സാലഡുകളോ മുളപ്പിച്ച പയർവർഗ്ഗങ്ങളോകൊണ്ടു ഭക്ഷണം ആരംഭിക്കുന്നതാണു നല്ലത്. അവസാനം തൈരോ മോരോ ഉപയോഗിക്കണം. ഭക്ഷണത്തിനൊപ്പം പഴങ്ങൾ കഴിക്കാതിരിക്കുകയാണു നല്ലത്. അതതുകാലത്തു ലഭിക്കുന്ന പഴവർഗങ്ങൾ, ദഹനത്തിനു വേണ്ട ഗന്ധമസാലകൾ ചേർത്ത് ഭക്ഷണത്തിന് അരമണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞ് കഴിക്കുക.

യോഗ അഭ്യസിക്കുന്നവർ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഈ സമയപ്പട്ടിക പാലിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും: അതിരാവിലെ ആറിനും ഏഴിനും ഇടയ്ക്ക് പാലോ തൈരോ, 10-നും 11-നും ഇടയ്ക്ക് എന്തെങ്കിലും പാനീയം, വൈകിട്ട് അഞ്ചിനും ആറിനും ഇടയ്ക്ക് അത്താഴം. തണുപ്പുകാലത്ത് അത്താഴം ആറിനും ഏഴിനും ഇടയ്ക്കാക്കാം. വേനൽക്കാലത്ത് അത്താഴശേഷം രാത്രി 8-9 മണിക്ക് പാൽ കുടിക്കാം. പത്തുമണിയോടെ ഉറങ്ങുക, വെളുപ്പിന് മൂന്നു മണിക്ക് ഉണരുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ പകൽ ഒരു മണിക്കൂർനേരം ശ്രമിക്കാം; പക്ഷേ പകൽനേരം ഉറങ്ങുവാൻ പാടില്ല. മുമ്പു സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ, അവനവന്റെ ശേഷി അനുസരിച്ചുള്ള അളവിൽ മാത്രം ഭക്ഷിക്കുക. ഭക്ഷണം, ജലം, വായു - 2:1:1. - എന്ന അനുപാതം മറക്കാതിരിക്കുക. ആരോഗ്യത്തിന് ഉപകരിക്കുന്ന ഭക്ഷണംമാത്രം കഴിക്കുക. ഭക്ഷണം പാകപ്പെടുത്തുമ്പോഴും കഴിക്കുമ്പോഴും ശുചിത്വത്തിൽ വളരെയേറെ ശ്രദ്ധിക്കുക.

പോഷകം നിറഞ്ഞതും, കഴിക്കുന്ന ആളുകളുടെ രുചിക്കനുസരിച്ചുള്ളതുമായ ഭക്ഷണം പാകപ്പെടുത്തുക. ആകർഷകമായി വിളമ്പുക. മനസ്സിൽ ദൈവചിന്തയോടെയും ആഹ്ലാദത്തോടെയും ഭക്ഷിക്കുക. ഭക്ഷണവേളയിൽ ശുദ്ധമായ ചിന്തകൾക്കുമാത്രം ഇടം നല്കുക. ഭക്ഷണംകഴിക്കലിനെ മതപരമായ ഒരു ചടങ്ങായി രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുക. ഓരോ കവിളും ഓരോ മന്ത്രത്തോടെ ഉൾക്കൊണ്ട്, ഉദരത്തിൽ അഗ്നിരൂപമായി പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന ഈശ്വരന് അത് കാഴ്ചയർപ്പിക്കുന്നതായി അനുഭവപ്പെടുത്തുക. ആരോഗ്യത്തിന്റെ മികവിനും ആത്മീയപുരോഗതിക്കും ഇത് വഴിതെളിക്കും.

പകൽനേരം ഭക്ഷണശേഷം നട്ടെല്ല് നിവർത്തി കിടന്നുകൊണ്ട് ആഴത്തിൽ എട്ടു തവണ ശ്വസിക്കുക. വലതുവശത്തേക്കു തിരിഞ്ഞ് പതിനാറു തവണയും ഇടത്തേക്കു തിരിഞ്ഞുകിടന്ന് മുപ്പത്തിരണ്ടുമുതൽ അറുപത്തിനാലു തവണയും ശ്വസിക്കുക. അതിനുശേഷം വജ്രാസനത്തിൽ അല്പനേരം ഇരിക്കുക. പിന്നീട് ജോലിയിൽ വ്യാപൃതനാവുക. രാത്രി ഭക്ഷണത്തിനുശേഷം വജ്രാസനത്തിലിരുന്ന് മനസ്സിൽ ജപം നടത്തുകയോ ധ്യാനിക്കുകയോ ചെയ്യണം. പിന്നീട് നിവർന്ന് പുറംചേർന്നു കിടന്ന് യോഗനിദ്രയിലേക്കു പ്രവേശിക്കുക.

ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിൽ വിവിധങ്ങളായ വിഭവങ്ങൾ അധികം മസാല ചേർത്തോ അധികനേരം എണ്ണയിൽ വറുത്തോ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് ശരിയല്ല. ഇത് ഉത്കണ്ഠ, ചില ഭക്ഷണവസ്തുക്കളോട് അനാദരവ്, വിരസത, ആലസ്യം, പലതരം അസുഖങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കു വഴിതെളിക്കും.

8. യോഗനിദ്രവിജ്ഞാനം

യോഗ അഭ്യസിക്കുന്ന ആളുടെ നിദ്രയാണ് യോഗനിദ്ര. ആത്മീയമാണത്. ബോധം നിറഞ്ഞ നിദ്രയെന്നോ ജാഗ്രത്നിദ്രയെന്നോ ഇതിനെ വിളിക്കാം. സാധാരണനിദ്ര ഏതാണ്ട് അബോധാവസ്ഥയിലുള്ളതാണ്, അപൂർണമായ, അറിവില്ലാത്ത വിശ്രമാവസ്ഥയാണത്. എന്നാൽ യോഗനിദ്ര ബോധം നിറഞ്ഞ ഉറക്കമാണ്, പൂർണമായ വിശ്രമത്തിന്റെ അവസ്ഥയാണ്.

യോഗനിദ്രയിലൂടെ ആഴമേറിയ ഒരു ഉറക്കത്തിൽനിന്നു ലഭിക്കുന്ന പൂർണവിശ്രമം കിട്ടുന്നു; വളരെ കുറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിൽ ഉണർവ് അനുഭവപ്പെടുകയുംചെയ്യുന്നു. യോഗനിദ്ര കൂടുതൽ ഉന്മേഷവും ശക്തിയും ഊർജസ്വലതയും നല്കുന്നു. എല്ലാ സംഘർഷങ്ങളിൽനിന്നും മനസ്സിനെ മോചിപ്പിച്ച് സന്തോഷവും സമാധാനവും നല്കുന്നു. കാരണം, പൂർണമായ വിശ്രമമാണ് അതു നല്കുന്നത്. ഓരോ വ്യക്തിയും യോഗനിദ്ര ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കണം; പ്രത്യേകിച്ച്, യോഗ അഭ്യസിക്കുന്നവരും ആത്മീയാന്വേഷികളും. അപ്പോൾ മാത്രമാണ് യോഗാശാസ്ത്രത്തെ പൂർണമായും ഉപയോഗപ്രദമാക്കാനാവുന്നത്.

പ്രയോഗരീതി

ഇതിന്റെ ലഘുവായ പ്രയോഗരീതി ഇനി പറയുന്ന വിധത്തിലാണ്. ശവാസനത്തിൽ കിടക്കുക. കാലുകൾ അല്പം അകലത്തിൽ വയ്ക്കണം. കൈകൾ ഇരുവശത്തേക്കും നീട്ടി കൈപ്പത്തികൾ തുറന്ന് മലർത്തിവയ്ക്കുക. കണ്ണുകളടയ്ക്കണം. അതിനുശേഷം മനസ്സിൽ ഈ ക്രിയകൾ ചെയ്യുക.

1. മനസ്സ് ഏകാഗ്രമാക്കുക.
2. എല്ലാ ശരീരഭാഗങ്ങളിലേക്കും അവബോധത്തെ പ്രവഹിപ്പിക്കുക.
3. വിപരീത വികാരങ്ങളായ ചൂട്-തണുപ്പ്, ഭാരം-ഭാരക്കുറവ്, സന്തോഷം-ദുഃഖം തുടങ്ങിയവ മനസ്സിലേക്കു കൊണ്ടുവരിക.
4. ശ്വസനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.
5. അവബോധത്തെ കുണ്ഡലിനീചക്രങ്ങളിലൂടെ ഒഴുകുന്നതിന് അനുവദിക്കുക.
6. മനസ്സിനെ മംഗളകരമായ വസ്തുക്കളിൽ, പൂക്കളിൽ, പ്രകൃതിരംഗങ്ങളിൽ, ഗുരുവിന്റെയോ ഈശ്വരന്റെയോ രൂപത്തിൽ, പുണ്യസ്ഥലങ്ങളിൽ, സമുദ്രത്തിൽ, ആത്മീയസ്വരങ്ങളിൽ ഏകാഗ്രമാക്കി അവയെ മനസ്സിൽ ദർശിക്കുക.

7. ആത്മാവിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. ശാന്തിപാഠം, ശുഭകരമായ മന്ത്രങ്ങൾ, നിർവൃതി പകരുന്ന സ്തോത്രഗീതങ്ങൾ എന്നിവ ചൊല്ലുക. പിന്നീട് സാവധാനം ശരീരഭാഗങ്ങൾ ചലിപ്പിക്കുക. കണ്ണുകൾ തുറക്കുക. സാധാരണനിലയിലേക്കു മടങ്ങിയെത്തുകയോ ഉറങ്ങുകയോ ചെയ്യുക.

യോഗനിദ്രയ്ക്കിടെ ഉറങ്ങാതിരിക്കുകയാണ് ഉത്തമം. അപ്പോൾ കൂടുതൽ ഗുണം ലഭിക്കും.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ശരിയായ അറിവിന്റെയും മനഃശുദ്ധീകരണത്തിന്റെയും വർദ്ധനവിന് യോഗനിദ്ര വഴിതെളിക്കുന്നു. സംഘർഷം, ശരീരവേദനകൾ, ക്ഷീണം എന്നിവ ഇല്ലാതാക്കുന്നു. ഹൃദയപ്രശ്നങ്ങൾ, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, മാനസികപ്രശ്നങ്ങൾ, ആകുലതകൾ എന്നിവ സുഖപ്പെടുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു. വിവിധ ശരീരവ്യവസ്ഥകളെ ചേർച്ചയിലാക്കി ശരീരത്തിന് സംതുലനം നല്കുന്നു. മനസ്സിനെ ഉള്ളിലേക്കു തിരിക്കുന്നതിന് ഏറ്റവും നല്ല മാർഗമാണിത്; പ്രത്യാഹാരത്തിനുള്ള ഉത്തമമാർഗവുമാണിത്.

9. ആത്മദർശനശാസ്ത്രം (പ്രത്യാഹാരവിജ്ഞാനം)

ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ അന്തർദർശനം സാധ്യമാവുന്നത് മനസ്സിന്റെ അന്തർ ദർശനത്തിലൂടെയാണ്. ഇതിനായി, മനസ്സിന്റെ പ്രവർത്തനരീതി, ഉത്ഭവം, പ്രാണനും ഇന്ദ്രിയങ്ങളുമായി അതിനുള്ള ബന്ധം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് മന സ്സിന് അവബോധം നല്കണം.

എന്താണ് മനസ്സ്?

മനസ്സ് ഒരു സൂക്ഷ്മശക്തിയാണ്. സൂക്ഷ്മപദാർത്ഥംകൊണ്ട് നിർമിക്ക പ്പെട്ടതാണത്. ധാരണകൾ, തോന്നലുകൾ, ചിന്തകൾ, ആഗ്രഹങ്ങൾ, ആർത്തി കൾ എന്നിവ കൂടിച്ചേരുന്നതാണ് മനസ്സ്. മനസ്സിൽ പ്രാണൻ സ്പന്ദിക്കു മ്പോൾ ചിന്തകൾ ഉത്ഭവിക്കുന്നു. അഹംബോധമാണ് മനസ്സിന്റെ ബീജം. ഗ്രഹണശക്തിയും അറിവും പകർന്നുതരുന്ന പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ പ്രവർത്ത നങ്ങളുടെ സമന്വയമാണ് മനസ്സ്. ബാഹ്യമായ, ഭൗതികമായ, എന്തെങ്കിലും കർമം നിർവഹിക്കുന്നതിന് ഒരാളിലെ സംവേദ, പ്രേരക അവയവങ്ങളെ ഏകോപിപ്പിക്കുന്നത് മനസ്സാണ്. മൂന്നുതരം ഗുണങ്ങളാണ് മനസ്സിനുള്ളത്. സത്വം, രജസ്, തമസ്. സാത്വികമനസ്സ് ശുദ്ധമായ മനസ്സാണ്. രാജസിക-, താമസിക മനസ്സുകൾ ശുദ്ധമല്ല. സത്വം സജീവമാകുമ്പോൾ മനസ്സ് സ്വച്ഛവും ശാന്തവുമാകുന്നു. രജസിനാണ് മുൻതൂക്കമെങ്കിൽ, മനസ്സ് പ്രക്ഷുബ്ധവും വികാരാവേശം നിറഞ്ഞതുമാകുന്നു. തമസ് മുൻപന്തിയിൽ നില്ക്കുമ്പോൾ മനസ്സ് നിരുന്മേഷവും വിവേകരഹിതവുമാകുന്നു. തമസ്സിനെ രജസ്സിലൂടെയും രജസ്സിനെ സാത്വികതയിലൂടെയും നിയന്ത്രിക്കണം.

മനസ്സിന്റെ ഈ സ്വഭാവസവിശേഷതകളും അവയുടെ പ്രവർത്തനക്ര മങ്ങളും നാം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത് വളരെയാവശ്യമാണ്. അപ്പോൾ മാത്രമേ അവയുടെ പിടിയിൽനിന്ന് സ്വയം മോചനം നേടാനാവൂ. യഥാർത്ഥത്തിൽ ഇവ മൂന്നും പ്രകൃതിയെ സംബന്ധിച്ച അറിവില്ലായ്മയുടെ ഫലമാണ്. മനസ്സുതന്നെ ഇതേ അറിവില്ലായ്മയുടെ ഉത്പന്നവുമാണ്. ഈ ഗുണങ്ങൾ മനസ്സിനെ വ്യാമോഹിപ്പിച്ച് ലൗകിക വ്യാപാരങ്ങളിലേക്ക് അവനെ ബന്ധി ക്കുന്നു. സത്വം, രജസ്, തമസ് എന്നീ ഗുണങ്ങൾ പ്രകൃതിയുടെ മൗലിക മായ ഘടകങ്ങൾ മാത്രമല്ല; ആകാശം, വായു, അഗ്നി, ജലം, ഭൂമി എന്നീ പഞ്ചഭൂതങ്ങളടക്കം എല്ലാ പദാർത്ഥങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനങ്ങൾകൂടി യാണ്. ഈ മൂന്നു ഗുണങ്ങൾക്കുമതീതനാവുക എന്നാൽ മനസ്സിനതീത നാവുക എന്നാണ്. അതിലൂടെ വിമോചനം, പരിപൂർണത, അമരത്വം എന്നിവ നേടാനാകും.

സത്വഗുണത്തിന്റെ സ്വാധീനം

സത്വഗുണം വർദ്ധിക്കുമ്പോൾ മനുഷ്യൻ ധാർമികബോധമുള്ളവനാകുന്നു. അവനിലെ ഭക്തി അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുന്നു, അവനിൽ ജ്ഞാനം ഉദയം ചെയ്യുന്നു. സത്വഗുണം പ്രശാന്തമാണ്. പ്രഭാപൂർണിമയുടെയും സ്വരച്ചേർച്ചയുടെയും നന്മയുടെയും ഗുണങ്ങളാണ് അതിനുള്ളത്. അത് മനുഷ്യന് വിവേചനശക്തിയും ശുദ്ധമായ യുക്തിവിചാരവും ധാരണയും നല്കുന്നു. ഉന്നതവും ദിവ്യവുമായ ചിന്തകളെ രൂപപ്പെടുത്തി വിശുദ്ധിയും തീക്ഷ്ണവുമായ ഉൾക്കാഴ്ചയും നല്കുന്നു. അന്തർജ്ഞാനത്തിന്റെ കവാടം സത്വഗുണത്താൽ തുറക്കപ്പെടുന്നു. ജ്ഞാനികളുമായുള്ള സഹവർത്തിത്വം, മതഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ പഠനം, സാത്വികാഹാരം, ജപം എന്നിവകൊണ്ട് ഇതിനെ വികസിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കും.

രജസ്സിന്റെ ശക്തി

രജസ് ആധിപത്യം നേടുമ്പോൾ മനുഷ്യനിൽ തീക്ഷ്ണവികാരങ്ങളും പ്രവർത്തനശക്തിയും നിറയുന്നു. ഇത് ഉന്മാദത്തിനും അസ്വസ്ഥതകൾക്കും കാരണമാവുന്നു. കർമത്തോടുള്ള ദാഹമാണ്, ആസക്തിയാണ് രജസ്. അത് അധികാരം, ധനം, അന്തസ്, സ്ഥാനമാനങ്ങൾ, പേര്, പ്രശസ്തി എന്നിവയോട് ആർത്തി ജനിപ്പിക്കുന്നു. അതായത് രജസ് മനുഷ്യനെ അതിമോഹിയാക്കുന്നു, ബാഹ്യലോകത്തോട് കൂടുതൽ തത്പരനാക്കുന്നു. അത് ആസക്തികളെയും അതികാംക്ഷകളെയും (പ്രത്യേകിച്ച് ഇന്ദ്രിയസുഖങ്ങളിന്മേൽ) രൂപപ്പെടുത്തുന്നു. രാജസികനായ ഒരാൾക്ക് ഒരിക്കലും സംതൃപ്തി ലഭിക്കുന്നില്ല. ഒരു അഗ്നിജ്വാലപോലെ അടങ്ങാത്ത മോഹങ്ങളാണ് അയാളുടേത്. അയാൾ അത്യാഗ്രഹിയാണ്. അതിനാൽ സന്തോഷത്തിനൊപ്പം ദുരിതവും ആനന്ദത്തിനൊപ്പം വേദനയും ആഹ്ലാദത്തിനൊപ്പം ദുഃഖവും അയാളിൽ എത്തിച്ചേരുന്നു. തലതിരിഞ്ഞ ബുദ്ധിയായിരിക്കും അയാളുടേത്. വിവേചനശക്തിയോ ആത്മീയവും ലൗകികവുമായ കർത്തവ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ശരിയായ ധാരണയോ അയാൾക്കുണ്ടാവില്ല. ധനശേഷിയോ ഭൗതികമായ അധികാരങ്ങളോ മാത്രമായിരിക്കും അയാളുടെ ഏകലക്ഷ്യം.

തമസ്സിന്റെ പ്രവർത്തനം

തമസ് ആലസ്യമാണ്, ഇരുളാണ്. എല്ലാ ദുരിതങ്ങൾക്കും ഹേതുവാണ്. അത് മനുഷ്യനെ ഉദാസീനത, അലസത, മാന്ദ്യം, നിഷ്ക്രിയത്വം, ഉറക്കം എന്നിവയിലേക്കു ബന്ധിക്കുന്നു. താമസികനായ ഒരാൾക്ക് ഒന്നിനെക്കുറിച്ചും തീർപ്പുകല്പിക്കുവാനുള്ള കഴിവ് ഉണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. അയാൾ വിഡ്ഢിത്തം നിറഞ്ഞ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്ത്, ചിന്താശക്തിയില്ലാതെ അജ്ഞതയിൽ കഴിയുന്നു. തൊഴിലിനോട് അയാൾക്ക് ചായ്‌വുണ്ടായിരിക്കുകയില്ല. യുക്തിയോ ധാരണയോ ആയിരിക്കുകയില്ല അയാളുടെ പ്രവൃത്തികളെ നയിക്കുന്നത്. ഇത്തരമൊരവസ്ഥയെ സാത്വികാവസ്ഥയായി ചിലർ തെറ്റിദ്ധരിക്കാറുണ്ട്. ഇത് തികച്ചും അബദ്ധമാണ്. രജസ്സിന്റെയും തമസിന്റെയും അനന്തരഫലം അധാർമികതയാണ്.

മനസ്സിനെ മാത്രമല്ല, ലോകത്തെ മുഴുവനുമാണ് ഈ ഗുണങ്ങൾ ബാധിക്കുക. കാരണം, ലോകമെന്നത് പ്രകൃതിയുടെ ഫലമാണ്; ഈ മൂന്നു ഗുണങ്ങളും ആ പ്രകൃതിയുടെ ഘടകങ്ങളാണ്. അതിനാൽ ഈ മൂന്നു ഗുണങ്ങൾ ഇല്ലാത്തതായ യാതൊന്നും ഈ ലോകത്തിലില്ല. ഒരാൾ എല്ലാ പ്രതിഭാസങ്ങളെയും അപഗ്രഥിച്ച് അവയുടെ സവിശേഷതകൾ അറിഞ്ഞിരിക്കണം. അപ്പോൾ അവയ്ക്ക് അതീതനാവാനും ഈശ്വരനിൽ വിശ്രാന്തി നേടാനും സാധിക്കും.

നിഷ്കാമകർമത്തിലൂടെയും യുക്താഹാരത്തിലൂടെയും ഒരാത്മീയാന്വേഷി തന്റെ ജ്ഞാനത്തെയും ലൗകികവസ്തുക്കളോടുള്ള വിരക്തിയെയും വർദ്ധിപ്പിച്ച് മനസ്സിനെ ഉള്ളിലേക്കു തിരിക്കുന്നതിന് ശ്രമിക്കുന്നു. അതുപോലെ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുന്നതിനും ഒടുവിൽ അതിന്മേൽ നിയന്ത്രണം സാധിക്കുന്നതിനും 'യോഗനിദ്ര' സഹായിക്കുന്നു. എങ്കിലും മനസ്സിനെ പൂർണമായി ഉള്ളിലേക്കു തിരിക്കുന്നതിന് പ്രത്യാഹാരം കൂടിയേതീരു. അതിനാലാണ് പ്രത്യാഹാരത്തിനായി ഈ അദ്ധ്യായം നീക്കിവച്ചിരിക്കുന്നത്.

പതഞ്ജലിമഹർഷി ഇപ്രകാരം പറയുന്നു:

സ്വവിഷയാ സംപ്രയോഗേ ചിത്തസ്വരൂപാനുകാര
ഇവേന്ദ്രിയാണാം പ്രത്യാഹാരഃ

–യോഗസൂത്ര 2/55

പ്രത്യാഹാരം എന്നാൽ ആത്മദർശനം ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ ബാഹ്യവസ്തുക്കളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുമ്പോൾപോലും മനസ്സിന് ശ്രദ്ധയോടെ അന്തർബോധത്തെ വീക്ഷിക്കാനാവും. അതായത്, മനസ്സിന് ഒരു ദാർശനികനെപ്പോലെ സ്വയം നോക്കിക്കാണുവാനാകും; ഒരു ദൃശ്യവുമായും മനസ്സ് ഒരിക്കലും ഒന്നാകുന്നില്ല.

ബാഹ്യക്രിയകളായ യമം, നിയമം, ആസനം, പ്രാണായാമം എന്നിവയെയും ആന്തരികക്രിയകളായ ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി എന്നിവയെയും ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന കണ്ണിയാണ് പ്രത്യാഹാരം. അങ്ങനെ വളരെ പ്രധാനമായ ഒരു ക്രിയയാണിത്. പ്രത്യാഹാരശാസ്ത്രത്തെ മൂന്നായി തിരിക്കാം:

1. ആത്മനിവേദനം (പ്രാർത്ഥനവിജ്ഞാനം)
2. ജപ-യോഗം (മന്ത്രോച്ചാരണം)
3. അജപയോഗം (മനസിൽ തനിയെ ആവർത്തിക്കപ്പെടുന്ന മന്ത്രോച്ചാരണം)

പ്രാർത്ഥന (ആത്മനിവേദനം)

പ്രാർത്ഥന എന്നാൽ നാം ബഹുമാനിക്കുന്ന ഒരാളുടെ നേർക്ക് നമുക്കുള്ള ആദരവിന്റേതായ വികാരപ്രകടനമാണ്. ആ ആദരണീയവ്യക്തി മാതാപിതാക്കളാവാം, ഗുരുവാകാം, ദൈവമാകാം.

ഒരു ലക്ഷ്യത്തിന്റെ പൂർത്തീകരണത്തിനുള്ള ഏറ്റവും ലളിതവും അത്ഭുതകരവുമായ മാർഗമാണ് പ്രാർത്ഥന. അത് ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ കുറവുകളെയും പരിഹരിക്കുന്നു. ഭീരുവിനെ ധീരനാക്കുന്നു. ദുർബലനെ കരുത്തനാക്കുന്നു, ദുഷ്ടനെ നല്ലവനാക്കുന്നു. പ്രാർത്ഥനയുടെ വിജയത്തിന് അഹം

ബോധത്തെ മറക്കുക, പൂർണമായും ഈശ്വരപാദത്തിങ്കൽ സ്വയം സമർപ്പിക്കുക. ഇതിനായി എളിമ, വിനയം, ക്ഷമ, സംയമനം, അനുസരണ എന്നീ നന്മകൾ സ്വന്തമാക്കണം. അഹംബോധത്തെ സമർപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും എളുപ്പമായ മാർഗമാണ് പ്രാർത്ഥന. പ്രാർത്ഥനയിൽ ഹൃദയവികാരങ്ങളെ സ്വതന്ത്രമായി ഒഴുകുന്നതിന് അനുവദിക്കുവാനാകും. ആലംബമില്ലാത്തത് (നിരാലംബം), ആലംബമുള്ളത് (സാലംബം) എന്നിങ്ങനെ രണ്ടു തരം പ്രാർത്ഥനയുണ്ട്.

നിരാലംബപ്രാർത്ഥനയ്ക്ക് മുഗ്ദ്ധപ്രാർത്ഥന എന്നു പറയുന്നു. തികച്ചും നിരക്ഷരരായവർ ഈ പ്രാർത്ഥനാരീതിയാണ് സ്വീകരിക്കുന്നത്. ഇതിൽ ഭാഷയുടെയോ നടപടിക്രമങ്ങളുടെയോ നിബന്ധനകളില്ല. ഈ രീതിയിലുള്ള പ്രാർത്ഥന വികാരങ്ങളും മനോഭാവങ്ങളും അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്. നിരാലംബപ്രാർത്ഥന എന്നാൽ തന്റെ ആരാധനാമൂർത്തിയോട് ഒരാൾക്കുള്ള മനോഭാവങ്ങളെ സംസാരമായോ ഗാനമായോ, അറിയാവുന്ന ഭാഷയിൽ പ്രകടിപ്പിക്കലാണ്. അല്ലെങ്കിൽ അർപ്പിതമനസ്സിന്റെ നിശ്ശബ്ദതയാൽ മനോവികാരങ്ങളെ അറിയിക്കലാണ്. ഭഗവാൻ കൃഷ്ണൻ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്,

സർവധർമാൻ പരിത്യജ്യ മാമേകം ശരണം വ്രജ
-ഭഗവത്ഗീത, 18/66

എന്നാണ്. 'ഞാൻ', 'എന്റെ' എന്ന ഭാവങ്ങളെയെല്ലാം ത്യജിച്ച് എന്നിൽ ശരണം പ്രാപിക്കുക എന്നാണ്.

പതഞ്ജലിയും ഇതേ വസ്തുത പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്:

ഈശ്വരപ്രാണിധാനാദ് വാ/
-യോഗസൂത്ര, 1/23

സാലംബപ്രാർത്ഥനയിൽ, ഒരാളുടെ പ്രാർത്ഥന ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളതുപോലെയോ പാരമ്പര്യരീതിയിലോ ആണ്. ഭാഷയിൽ തികഞ്ഞ ജ്ഞാനമുണ്ടായിരിക്കണം. ഇത്തരം ആരാധനരീതി മൂന്നുവിധമുണ്ട്—വേദനിഷ്ഠം, സ്മാർത്തം, ലൗകികം.

വേദനിഷ്ഠമായ ആരാധനയ്ക്ക് ആദ്യമായി വേദമന്ത്രങ്ങളുടെ ശരിയായ ഉച്ചാരണം പഠിക്കണം. ഓരോ മന്ത്രവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഋഷി (മന്ത്രദാർശനികൻ), ഛന്ദസ് (മന്ത്രത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം), ദേവത, ബീജം (മന്ത്രത്തിന്റെ ബീജാക്ഷരം), ശക്തി, കീലകം (താഴ്), വിനിയോഗം (നേർച്ചകാഴ്ചകൾ) എന്നിവയെക്കുറിച്ചും അറിഞ്ഞിരിക്കണം. ദിവസവും ക്രിയ ആരംഭിക്കുംമുമ്പ് കുളിച്ച് ദേഹശുദ്ധി വരുത്തണം. വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രം ധരിച്ച് ശുദ്ധമായ മനസ്സോടെ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കു പ്രത്യേകമായുള്ള പായയിൽ ഇരുന്ന് ആരാധനാമൂർത്തിയുടെ ദിവ്യരൂപത്തെ ധ്യാനിക്കണം. ചില കർമങ്ങൾ അതിനു മുമ്പായി ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്: ഋഷ്യാദി ന്യാസം (ആ മന്ത്രമോ ആരാധനയോ കണ്ടെത്തിയ ഋഷിവര്യനെ സാധകൻ തന്റെ ശരീരത്തിലെ അവയവങ്ങളിലേക്ക് ആവാഹിക്കുക), ഹൃദയദ്യംഗന്യാസം (അധിഷ്ഠാന മൂർത്തിയെ വിവിധ ശരീരഭാഗങ്ങളിലേക്ക് ആവാഹിക്കുക), കരണ്യാസം (ആരാധനാമൂർത്തിയെ കൈവിരലുകളിലേക്ക് ആവാഹിക്കൽ) എന്നിവയാണീ കർമങ്ങൾ. ഒരു പ്രത്യേക കർമംവഴി പ്രാർത്ഥന നടത്തുമ്പോൾ എല്ലാ ശരീരഭാ

ഗങ്ങളെയും ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതിനും ദേവപ്രീതി നേടുന്നതിനും ഇവ അത്യാവശ്യമാണ്. ഏതെങ്കിലും പ്രത്യേക ശ്ലോകത്തിന്മേലാണ് ധ്യാനിക്കുന്നത് എങ്കിൽ ആരാധനാമൂർത്തിയുടെ ദിവ്യരൂപത്തെ ഹൃദയത്തിൽ വിഭാവന ചെയ്ത്, ആ പാദങ്ങളിൽ സ്വയം സമർപ്പിക്കുക. അതിനുശേഷം 2,3,5,11,21,51,108 അല്ലെങ്കിൽ അതിലുമധികം തവണ പൂർണമായ വേദമന്ത്രങ്ങൾ ചൊല്ലണം. ഒടുവിൽ മന്ത്രോച്ചാരണം മൂർത്തിയുടെ പാദങ്ങളിൽ അർപ്പിച്ച് പ്രീതിനേടുക.

സ്മാർത്തപ്രാർത്ഥന

ഇത് വേദിക് പ്രാർത്ഥനപോലെതന്നെയാണ്. മന്ത്രങ്ങളുടെയും കീർത്തനങ്ങളുടെയും രൂപത്തിലുള്ള ഇത്തരം പ്രാർത്ഥന പുരാണങ്ങളിലും രാമായണത്തിലും മഹാഭാരതത്തിലും കാണുവാൻ സാധിക്കും. ഈ വിധമുള്ള ആരാധനയിലൂടെയാണ് ദേവന്മാരും അസുരന്മാരും ഈശ്വരഭക്തരും ദാർശിനകരുമെല്ലാം വരങ്ങൾ നേടിയിട്ടുള്ളത്.

ലൗകികപ്രാർത്ഥന

വേദങ്ങളിലോ പുരാതനഗ്രന്ഥങ്ങളിലോ ഇല്ലാത്ത പ്രാർത്ഥനാരീതിയാണിത്. എന്നാൽ ഇത് വേദങ്ങളിലെ അടിസ്ഥാനതത്ത്വങ്ങൾക്ക് എതിരല്ല അതിനാൽ ഇതും വളരെ ഫലപ്രദമായ പ്രാർത്ഥനാരീതിതന്നെ. ശങ്കരാചാര്യർ, രാമാനുജാചാര്യർ, വല്ലഭാചാര്യൻ, മാധവാചാര്യർ തുടങ്ങിയവർ സംസ്കൃതത്തിൽ രചിച്ചിട്ടുള്ള സ്തോത്രങ്ങൾ സൂർദാസ്, തുളസീദാസ്, കബീർദാസ്, മീരാഭായ് തുടങ്ങിയവർ പ്രാദേശികഭാഷയിൽ രചിച്ചിട്ടുള്ള കീർത്തനങ്ങൾ, ഭക്തിഗാനങ്ങൾ, പുണ്യാത്മാക്കളും ഈശ്വരഭക്തരും പ്രാദേശികഭാഷകളിൽ എഴുതുകയോ പാടുകയോ ചെയ്തിട്ടുള്ള വിവിധ ഭക്തിഗാനങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം ഈ ഗണത്തിൽ പെടുന്നു. പാരമ്പര്യമായി തുടർന്നുപോരുന്ന പ്രാർത്ഥനാരീതിയാണിത്.

ജപയോഗം (മന്ത്രോച്ചാരണശാസ്ത്രം)

മനഃശുദ്ധീകരണത്തിനുള്ള ഉത്തമമാർഗമാണിത്. പ്രാർത്ഥനയിലും ക്ലേശകരമെങ്കിലും തപസ്യയോടെ ചെയ്താൽ വേഗത്തിൽ ഫലം ലഭിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ജപയോഗം. ജപം എന്നാൽ ശക്തിയേറിയ ഒരു ആത്മീയപദത്തിന്റെ ആവർത്തനം എന്നാണർത്ഥം. ഒരു പ്രത്യേക പദം മനസ്സിൽ ആവർത്തിച്ച്, ഈശ്വരനുമായി—സർവവ്യാപിയായ സത്തയുമായി—ഏകത്വം നേടുന്നതിനുള്ള മാർഗത്തിലൂടെ മുന്നേറുന്നതിനെയാണ് ജപയോഗം എന്നു പറയുന്നത്. ചൊല്ലേണ്ടതായ മന്ത്രം, മന്ത്രോച്ചാരണം എണ്ണുന്നതിനുള്ള ജപമാല എന്നിവയാണ് ഇതിന് പ്രധാനമായി വേണ്ടത്.

മന്ത്രമെന്നത് ഒരു സാധാരണപദമോ പദസമൂഹമോ അല്ല. അതിന്റെ മാറ്റൊലിയിലൂടെ, ആഴത്തിൽ വേരോടിയ പ്രവണതകളെയും കഠിനവികാരങ്ങളെയും നീക്കുന്ന അനന്യസാധാരണമായ പദമാണ് മന്ത്രം. ഓരോ മന്ത്രവും ഓരോ പദസഞ്ചയമാണ്, അതു ചിട്ടപ്പെടുത്തിയ ഋഷിയുടെ ശക്തിയാണതിൽ കുടികൊള്ളുന്നത്. അതിനാൽ ഗുരുമുഖത്തുനിന്ന് നേരിട്ട് മന്ത്രം

പഠിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. ഓരോരുത്തരുടെയും ആത്മാവുമായി തികഞ്ഞ ചേർച്ചയുള്ളതും ഉള്ളിൽ ഭക്തിയെ ഉണർത്തുന്നതുമായ മന്ത്രമാണ് ഏറ്റവും ഉത്തമം. വിവിധ മതങ്ങളിലും മതശാഖയിലുമുള്ള ദേവന്മാർ, ദേവതകൾ, മൂർത്തികൾ ഇവരെ സംബന്ധിച്ചുള്ള അനേകം മന്ത്രങ്ങൾ നിലവിലുണ്ട്. ഏതു മന്ത്രമാണ് തനിക്കു യോജിച്ചതെന്ന് ഗുരുവിൽനിന്നു മനസ്സിലാക്കുക. അതിനുശേഷം ഗുരുവിൽനിന്ന് ദീക്ഷ അതായത്, ഒരു പ്രത്യേക മന്ത്രക്രിയയ്ക്കുള്ള ആത്മീയ ഉപക്രമം നേടുക.

ജപമാലയിൽ 108 മണികളുണ്ട്. ഓരോ ജപമണിയും ഒരു കെട്ടുകൊണ്ട് ഭദ്രമായി ഉറപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. ലോകബന്ധനങ്ങളെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്ന ഈ കെട്ടിനു ബ്രഹ്മഗ്രന്ഥി എന്നു പറയുന്നു. ജപമാലയുടെ പ്രധാനചരടിൽ പ്രത്യേകമായി വേർതിരിച്ച് കെട്ടിയിട്ടുള്ള ഒരു മണികൂടിയുണ്ട്. സുമേരു എന്നാണിത് അറിയപ്പെടുന്നത്. എത്രവട്ടം ജപമാല ചൊല്ലി എന്ന് കണക്കുവയ്ക്കുന്നതിന് ഇത് ഉപയോഗിക്കുന്നു. 11,21,27,33,36,54 എന്നിങ്ങനെ മുത്തുകളുടെ എണ്ണമുള്ളവയുമുണ്ട്. ജപമാലകളിൽ രുദ്രാക്ഷമാലകളും സ്ഫടികമാലകളുമുണ്ട്. ഇവയെ വിവിധ ഉദ്ദേശ്യങ്ങളോടെ ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു.

നാലുതരം ജപങ്ങളുണ്ട്: ലിഖിതം (എഴുതുന്നത്), വൈഖരി (വായ്മൊഴി), ഉപാംശു (മന്ത്രിക്കുന്നത്), മാനസികം (മനസ്സിൽ ചൊല്ലുന്നത്). വളരെ ചഞ്ചലവും അസ്വസ്ഥവുമായ മനസ്സിന് ലിഖിതജപമാണ് ആവശ്യം. ആരാധനാമൂർത്തിയോടുള്ള സ്നേഹഭക്തിവികാരങ്ങളോടെ മനോഹരമായ കൈപ്പടയിൽ എഴുതുന്നതിന് ലിഖിതജപം എന്നു പറയുന്നു. ഈ ക്രിയ വഴി ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ ശാന്തവും ഏകാഗ്രവുമാകുമ്പോൾ വൈഖരീജപം ശീലിക്കണം. ഒരു ധ്യാനാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് ശരീരവും മനസും സ്വസ്ഥമാക്കുക. കണ്ണുകളടച്ച് ഈശ്വരരൂപം മനസ്സിൽ ദർശിച്ച്, ഉറക്കെ സ്ഫുടമായി മന്ത്രം ചൊല്ലണം. ഒരു മുറിക്കുള്ളിൽ ഏകാന്തതയിലിരുന്നു വേണം മന്ത്രം ചൊല്ലുവാൻ. മന്ത്രത്തിന്റെ പ്രതിധ്വനിയിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. ഇതാണ് വൈഖരീജപം.

മുൻനിലയിൽത്തന്നെ ഇരുന്ന്, തനിക്കു മാത്രം കേൾക്കാവുന്ന സ്വരത്തിൽ, തൊട്ടരികെയുള്ള ഒരാൾക്കുപോലും കേൾക്കാനാവാത്തവിധത്തിൽ മന്ത്രം ഉച്ചരിക്കുന്നതിനെ ഉപാംശുജപം എന്നു പറയുന്നു. ശബ്ദരഹിതമായാണ് ചൊല്ലുന്നതെങ്കിലും തെറ്റായ ഉച്ചാരണം പാടില്ല. മുറിയിൽ മറ്റാരെങ്കിലുമുണ്ടെങ്കിൽ ചുണ്ടുകളനങ്ങുന്നതു കാണുവാനേ സാധിക്കൂ, മന്ത്രം കേൾക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല എന്നേ വ്യത്യാസമുള്ളൂ. ഇനിയുള്ളത് മാനസികജപം. മുൻനിലയിൽതന്നെ ഇരുന്ന് മനസ്സിൽ മാത്രമായി മന്ത്രം ചൊല്ലുക. ചുണ്ടുകളോ നാവോ അനക്കരുത്. വായ് അടച്ചുപിടക്കുക. മാനസികജപമാണ് മന്ത്രോച്ചാരണത്തിൽ ഏറ്റവും ഉത്കൃഷ്ടം.

ജപയോഗത്തിൽ വളർച്ചയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളും അവയ്ക്കിണങ്ങുന്ന ജപരീതികളുമുണ്ട്. ഏറ്റവും തുടക്കക്കാർ ലിഖിതജപം മാത്രം പരിശീലിക്കുക. വളർച്ചയുടെ അടുത്ത ഘട്ടത്തിൽ വൈഖരീജപം മാത്രം. പിന്നീട് വൈഖരി, ഉപാംശു എന്നിവ രണ്ടും. അതു കഴിഞ്ഞാൽ ഒരുവട്ടം വൈഖരിയും രണ്ടുവട്ടം ഉപാംശുവും മൂന്നുവട്ടം മാനസികജപവുമാകാം. ഉയർന്ന ശ്രേണിയിൽപ്പെട്ട വിദഗ്ദ്ധരായ സാധകർ മാനസികജപം മാത്രം ചൊല്ലിയാൽ മതിയാകും.

ഗുരുവിൽനിന്ന് മന്ത്രം ലഭിച്ച ആദ്യദിവസംമുതൽ മരണംവരെ മുടങ്ങാതെ എല്ലാ ദിവസവും മന്ത്രജപം തുടരുന്നുവെങ്കിൽ അതിനെ നിത്യജപം എന്നു പറയുന്നു. ദിവസവും ഒരു നിശ്ചിതനേരത്ത്, നിശ്ചിതഎണ്ണം മന്ത്രം ചൊല്ലുന്നുവെങ്കിൽ അതിനെ അനുഷ്ഠാനം എന്നു പറയുന്നു. അനുഷ്ഠാനത്തിന്റെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന രൂപമാണ് പുരശ്ചരണം. ഇത് തികച്ചും ക്ലേശകരമാണ്.

മന്ത്രോച്ചാരണനിയമങ്ങൾ

1. ജപമാല മറ്റാരും കാണുവാൻ പാടില്ല. അത് കൈക്കുള്ളിൽ, ഗോമുഖി എന്നറിയപ്പെടുന്ന തുണിസഞ്ചിക്കുള്ളിൽ വയ്ക്കുക.
2. ജപം ചൊല്ലി മുത്തുകൾ നീക്കുമ്പോൾ സുമേരുവെന്ന നൂറ്റി ഒൻപതാമത്തെ മുത്ത് മറികടക്കുവാൻ പാടില്ല.
3. ചൂണ്ടുവിരലും ചെറുവിരലും ജപമാലയിൽ സ്പർശിക്കരുത്.
4. മന്ത്രോച്ചാരണം സ്ഫുടവും കൃത്യവുമായിരിക്കണം.
5. ഉച്ചാരണം ഒരേ വേഗത്തിൽ, താളാത്മകമായ വിധത്തിൽ ആയിരിക്കണം.
6. മനസ്സിൽ ആഗ്രഹങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെ മന്ത്രം ചൊല്ലണം.
7. മറ്റാർക്കും മന്ത്രം വെളിപ്പെടുത്തരുത്.
8. ഒരു പ്രത്യേകസ്ഥാനത്ത് പരുത്തികൊണ്ടോ കമ്പിളികൊണ്ടോ ഉള്ള തുണിയിലോ പുതപ്പിലോ പ്രത്യേകനിലയിൽ ഇരുന്ന് ദിവസവും നിശ്ചിത നേരത്ത് മന്ത്രം ചൊല്ലണം.
9. വടക്കോ കിഴക്കോ അഭിമുഖമായിരുന്ന് മന്ത്രം ചൊല്ലിയാൽ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാണ്.
10. മന്ത്രം ചൊല്ലുമ്പോൾ ആരാധനാമൂർത്തിയിലും മന്ത്രത്തിന്റെ അർത്ഥത്തിലും ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കണം. പതഞ്ജലിയുടെ യോഗസൂത്രയിൽ (1/27) ഇങ്ങനെ പറയുന്നു: തജ്ജ പസ്ത ദർഥ ഭാവനം ച.

യോഗയുടെ മാർഗത്തിൽ മനസ്സിനെ വന്നുമൂടുന്ന തടസ്സങ്ങൾ ഇവയാണ്: അസ്വസ്ഥത, അശുദ്ധി, ഭോഷത്തം. ഇവയിൽനിന്ന് മനസ്സിനെ മുക്തമാക്കുകയാണ് ജപത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം. മനസ്സ് ശുദ്ധമാവുമ്പോൾ ആത്മാവിനെ തിരിച്ചറിയുന്നതിന് കഴിവു ലഭിക്കുന്നു.

അജപ-ജപം (വിരാമമില്ലാത്ത നിത്യജപം)

മന്ത്രം ആവർത്തിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നതിന് ജപം എന്നു പറയുന്നു. മന്ത്രം മനസ്സിൽ തനിയെ ആവർത്തിക്കപ്പെടുമ്പോൾ ജപം അജപമാകുന്നു. അജപ-ജപം മുഴുവൻ നേരവും ഉപബോധാവസ്ഥയിൽ തുടരുന്നു; ജപം ബോധാവസ്ഥയിലും.

അജപ-ജപം അതിൽത്തന്നെ പൂർണതയുള്ള സാധനയാണ്, ആത്മീയക്രിയയാണ്. അത് ആരംഭിച്ച്, അതേക്കുറിച്ച് അവബോധത്തിലെത്തുമ്പോൾ ഒരാൾക്ക് ധ്യാനാവസ്ഥയിലേക്ക് വളരെവേഗം എത്തിച്ചേരാനാകും.

ഈ വിധമുള്ള ജപം കഠിനവികാരങ്ങളെയും ആസക്തികളെയും ഭയങ്ങളെയും നീക്കി മനസ്സിനെ വളരെ ശുദ്ധമാക്കുന്നു. അന്തർലീനമായിരിക്കുന്ന തീവ്രവികാരങ്ങളും പ്രവണതകളും സ്ഫോടനമെന്നോണം പുറത്തെത്തുമ്പോൾ പ്രതികരിക്കാതിരിക്കുക. ഒരു കാണിയെപ്പോലെ അവയെ നോക്കിക്കാണുക മാത്രം ചെയ്യുക. അല്ലാത്തപക്ഷം ആത്മീയാധഃപതനത്തിലേക്ക് ഈ കഠിനവികാരങ്ങൾ നിങ്ങളെ നയിച്ചേക്കാം. അജപ-ജപം മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും രോഗങ്ങളിൽനിന്നും ദൗർബല്യങ്ങളിൽനിന്നും മുക്തമാക്കുന്നു.

സാധാരണയായി 'സോഹം' എന്ന മന്ത്രമാണ് ഇതിനുപയോഗിക്കുക. മറ്റു മന്ത്രങ്ങളും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

ആരംഭത്തിൽ, ശ്വസനത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കണം. ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിൽ ഇരുന്നുവേണം ഇതു ചെയ്യുവാൻ. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് വായു നിറയുന്നതിനനുസരിച്ച് നെഞ്ചും ഉദരവും ഉയരുന്നതും ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുമ്പോൾ അവ ശൂന്യമാവുന്നതും അനുഭവിച്ചറിയുക. അല്പനേരം ഇങ്ങനെ ശ്വസനത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽ, ശ്വാസമെടുക്കുമ്പോൾ 'സോ' ശബ്ദത്തിന്റെ മാറ്റൊലി ശ്വാസം പുറത്തുവിടുമ്പോൾ 'ഹം' ശബ്ദത്തിന്റെ മാറ്റൊലിയും അനുഭവിച്ചറിയുക. ഓരോ ശ്വാസത്തിലും ഇതു ചെയ്യുക. ഒരു മാസത്തെ പരിശീലനത്തിനുശേഷം രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽ ക്രിയ നേരേ തിരിച്ചാക്കുക.

ആദ്യം ശ്വാസം പുറത്തുവിട്ട് 'ഹം' ശബ്ദത്തിന്റെയും ശ്വാസമെടുത്ത് 'സോ' ശബ്ദത്തിന്റെയും മാറ്റൊലി അറിയുക. അതായത് 'ഹം സോ' എന്ന് ചൊല്ലുക.

മൂന്നാം ഘട്ടത്തിൽ 'സോഹം സോ' എന്നു ചൊല്ലുക.

നാലാം ഘട്ടത്തിൽ 'സോഹം' എന്നു മാത്രം തുടർച്ചയായി മനസ്സിൽ ഉച്ചരിക്കുക. 'സോ'യ്ക്കും 'ഹം' നും ഇടയ്ക്ക് നിർത്തുവരാതെ ഒരുമിച്ച് ഒരു പദമായി ഉച്ചരിക്കണം.

അഞ്ചാംഘട്ടത്തിൽ മനസ്സുകൊണ്ട് മാത്രം ഖേചരീമുദ്രയും ഉജ്ജൈ പ്രാണായാമവും ചെയ്യുക.

ആറാം ഘട്ടത്തിൽ ബോധത്തെ കുണ്ഡലിനീചക്രങ്ങളിലേക്കു തിരിക്കുക. സാധിക്കുമെങ്കിൽ മാറ്റൊലിയെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധത്തിൽ നിലകൊണ്ട് ഓരോ ചക്രങ്ങളിലുമുള്ള പ്രാണനിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ഈ ആറു ഘട്ടങ്ങളിലും സംഭവിച്ചവയുടെയെല്ലാം സാക്ഷിയായിത്തീരുക എന്നതാണ് അവസാനഘട്ടം. പൂർണബോധത്തിലായിരിക്കേണ്ട ഘട്ടമാണിത്. ഉറങ്ങുവാൻ പാടില്ല.

ഈ അവസാനഘട്ടത്തിൽ തുടരുവാൻ സാധിക്കുന്നയാൾ ധ്യാനത്തിന്റെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന തലത്തിലേക്കും പിന്നീട് സമാധിയിലേക്കും പ്രവേശിക്കുന്നു.

മുൻകരുതലുകൾ, മാർഗനിർദേശങ്ങൾ

ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നിയന്ത്രണത്തിൽ കൊണ്ടുവരുന്നത് ഘട്ടംഘട്ടമായി ശീലിക്കേണ്ടതാണ്. ഇതിനായി ബലപ്രയോഗം പാടില്ല, ശാന്തമായി ചെയ്യണം.

ഏറ്റവും ചഞ്ചലമായ ഇന്ദ്രിയത്തിൽ ഇത് ആരംഭിക്കുക. ആഗ്രഹം തോന്നുന്ന വസ്തുക്കളിൽനിന്ന് മനസ്സിനെ അകറ്റുക. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കൊപ്പം കർമഹേതുവായ പ്രാണനെക്കൂടി പിൻവലിച്ചാൽ ക്രിയ പരിപൂർണമാകും. നിർവികാരതയുടെ വാൾകൊണ്ട്, വിവേചനത്തിന്റെ മഴുകൊണ്ട് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ജാഗ്രതയോടെ എല്ലാ ആശകളെയും നിശ്ശേഷം നശിപ്പിക്കണം. ഇത് സ്വമേധയാ ചെയ്യുവാനാവില്ല. ഈശ്വരകൃപയും ഗുരുവിന്റെ സഹായവും ഇതിനാവശ്യമാണ്. ഭക്തിയും സമർപ്പണവുമാണ് ഇതിനുള്ള ഉപകരണങ്ങൾ.

നിശ്ശബ്ദതയെ നിരീക്ഷിക്കൽ, ആഹാരത്തിലുള്ള മിതത്വം, ആസനത്തിലുള്ള നിശ്ചലത, നിർവികാരത, ആസനങ്ങളിലും പ്രാണായാമങ്ങളിലും കൃതൃത, ക്ഷമ, സംതൃപ്താവസ്ഥ, നിരന്തരപ്രയത്നം, ദൃഢനിശ്ചയം, ബ്രഹ്മചര്യം, ഏകാന്തത, യഥാർത്ഥം, അയഥാർത്ഥം എന്നിവയെ വിവേചിക്കൽ എന്നിവയെല്ലാം പ്രത്യാഹാരത്തിനു സഹായിക്കുന്നു.

കഠിനവികാരങ്ങൾ, ആസക്തികൾ, അമിതഭാഷണം, ലൗകികരായ ആൾക്കാരുമായി അധിക സമ്പർക്കം, ലൗകികമായ പ്രവൃത്തികളുടെ ആധിക്യം, അമിതഭക്ഷണം, ഏറെ ദൂരം നടക്കൽ, ബാഹ്യകാര്യങ്ങളിൽ അമിതമായ ആകാംക്ഷ, ഉദാസീനത, ക്രിയകളിൽ അലസത ഇവ പ്രത്യാഹാരത്തിലുള്ള തടസ്സങ്ങളാണ്. യോഗ അഭ്യസിക്കുന്ന ഏതൊരാളും തന്റെ ചഞ്ചലമനസ്സിനെക്കുറിച്ച് ജാഗരൂകനായിരിക്കണം. ഏതു ഗുണമാണ് തന്നിൽ പ്രബലമായിട്ടുള്ളതെന്ന് സ്വയാപഗ്രഥനത്തിലൂടെ തിരിച്ചറിയണം. അതിനനുസരിച്ച് സ്വീകരിക്കേണ്ട യോഗചര്യ ഏതെന്നും വിമോചനം നേടിത്തരുന്ന ജീവിതരീതി ഏതെന്നും കണ്ടെത്തുകയും വേണം.

10. ഏകാഗ്രതാശാസ്ത്രം (ത്രാടകവിജ്ഞാനം)

മനസ്സിനെയും ചിന്തകളെയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളെയും ശുദ്ധിചെയ്യുവാൻ അവയെ ഉള്ളിലേക്കു തിരിക്കണം. സ്ഥൂലത്തിൽനിന്നു സൂക്ഷ്മത്തിലേക്ക്, ബാഹ്യലോകത്തുനിന്ന് ആന്തരികലോകത്തേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നതിന് യോഗ നിദ്രപോലെ ശക്തിപകരുന്ന ക്രിയയാണ് ത്രാടകം. യോഗനിദ്ര പ്രത്യാഹാ രമാണ്; ത്രാടകം ധാരണയും. ത്രാടകമെന്നത് പ്രത്യാഹാരത്തിന്റെ അവ സാനഘട്ടവും ധാരണയുടെ ആദ്യഘട്ടവുമാണ്. രണ്ടിനെയും ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന കണ്ണിയാണ് ത്രാടകം എന്നു പറയാം.



ത്രാടകം

ഇത് രണ്ടുവിധമുണ്ട് — ബാഹ്യം, ആന്തരികം. ഏതെങ്കിലും വസ്തു വിന്മേൽ കണ്ണിമയ്ക്കാതെ തുടർച്ചയായി ഉറ്റുനോക്കുന്നതിനാണ് ത്രാടകം എന്നു പറയുന്നത്. ബാഹ്യത്രാടകത്തിൽ ഇമകൾ ചിമ്മാതെ കണ്ണുകൾ തുറ ന്നുതന്നെയിരിക്കുന്നു. ആന്തരികത്രാടകത്തിൽ കണ്ണുകളടച്ച്, കൃഷ്ണമണി കൾ ചലിപ്പിക്കാതെയിരിക്കുന്നു. വിളക്കിലെ നാളം, മൂർത്തിയുടെയോ ഗുരു വിന്റെയോ ചിത്രം, കണ്ണാടിയിൽ തെളിയുന്ന സ്വന്തം പ്രതിബിംബം, പൂവ്, കായ്, ഇല, വെള്ളക്കടലാസിലുള്ള കറുപ്പോ ചുവപ്പോ ബിന്ദു, ഓങ്കാരം, യന്ത്രങ്ങൾ, കുണ്ഡിലിനീചക്രങ്ങളുടെ ചിത്രം, ഉദയസൂര്യൻ, ചന്ദ്രൻ, നക്ഷത്രം, ഒഴുകുന്ന ജലം, പർവതം, ആകാശം, പ്രകൃതിദൃശ്യങ്ങൾ ഇവയി ലൊന്നിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിച്ച് ബാഹ്യത്രാടകം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

ക്ഷീണിതമായ കണ്ണുകളടയ്ക്കുമ്പോൾ ആന്തരികത്രാടകം തനിയെ സംഭവിക്കുന്നു. അപ്പോൾ പുറമെ കണ്ടുകൊണ്ടിരുന്നവയെല്ലാം ആന്തരികദൃശ്യമായി ഉള്ളിൽ കാണുവാനാകുന്നു. ആരംഭത്തിൽ ഇതു മതിയാവും. പിന്നീട് കണ്ണുകളടച്ച് മൂന്നാം കണ്ണിലോ പഞ്ചഭൂതങ്ങളിലോ ചിന്തകളിലോ ശ്വസനത്തിലോ ഓങ്കാരത്തിലോ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കണം.

പ്രയോജനങ്ങൾ: ദിവ്യമായ ശക്തികൾ നേടിയെടുക്കുന്നതിനുള്ള പ്രക്രിയയാണ് ത്രാടകം. എങ്കിലും സാധകൻ ഈവിധമുള്ള ശക്തികളാൽ പ്രലോഭിക്കപ്പെടരുത്. മനഃശുദ്ധീകരണവും ജനനമരണചക്രത്തിൽനിന്നുള്ള അന്ത്യവിമോചനവുമായിരിക്കണം സാധകന്റെ ലക്ഷ്യം.

ത്രാടകം വ്യക്തവും നിശിതവും കുറ്റമറ്റതുമായ ഉൾക്കാഴ്ച നല്കുന്നു. മൂന്നാം കണ്ണിനെയും ഉൾക്കാഴ്ചയെയും ഊർജസ്വലമാക്കുന്നു. ഏകാഗ്രത, മനഃശക്തി, ആന്തരികമായ സൂക്ഷ്മോർജം എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. മനസ്സിനെ ദുഷ്ചിന്തകളിൽനിന്നു മോചിപ്പിക്കുന്നു. അതിനാൽ മനസ്സിന്റെ അന്തർലീനമായ പ്രവണതകൾ പുറത്തെത്തുമ്പോൾ ആത്മിയക്രിയ എന്ന പരിഹാരത്തിന്മേൽ എളുപ്പം തീരുമാനമെടുക്കാനാവുന്നു. തലച്ചോറിൽ മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന കഴിവുകളെ ഊർജസ്വലമാക്കി ബുദ്ധികൂർമത നല്കുന്നു. ഹിപ്നോട്ടിസം, മന്ത്രവിദ്യ ഇവയിലുള്ള കഴിവുകളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ മനസ്സ് വായിക്കുന്നതിന് കഴിവ് ലഭിക്കുന്നു.

മുൻകരുതലുകൾ

ശുദ്ധവും ധാർമികവുമായ വസ്തുവിന്മേൽ മാത്രം ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. ഇത് സാധകനിൽ കഠിനവികാരങ്ങളുണർത്തുവാൻ പാടില്ല. എങ്കിൽ മാത്രമേ ത്രാടകംകൊണ്ട് പ്രയോജനം ലഭിക്കൂ. കണ്ണുകൾക്ക് അധികം ആയാസം നല്കരുത്. ഏതാനും നിമിഷനേരം ക്രിയചെയ്തശേഷം കണ്ണുകൾക്ക് ക്ഷീണം തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ ശുദ്ധജലമുപയോഗിച്ച് കണ്ണുകൾ കഴുകണം. വേനൽക്കാലത്ത് കുറച്ചുനേരം മാത്രം ത്രാടകം ചെയ്യുക.

തണുപ്പുകാലത്ത് കൂടുതൽ നേരം ചെയ്യാം. കാഴ്ചശക്തിക്കു പ്രശ്നമുള്ളവർ ബാഹ്യത്രാടകം അല്പനേരം മാത്രമേ ചെയ്യാവൂ.

11. ചിത്തബന്ധനശാസ്ത്രം (ധാരണാവിജ്ഞാനം)

യോഗനിദ്ര, പ്രാർത്ഥന, ത്രാടകം എന്നിങ്ങനെ പ്രത്യാഹാരത്തെക്കുറിച്ചു മൂന്ന് അദ്ധ്യായങ്ങളും നിഷ്കാമകർമയോഗം, യുക്താഹാരം എന്നിങ്ങനെ വൈരാഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് രണ്ട് അദ്ധ്യായങ്ങളും കണ്ടുകഴിഞ്ഞു. ഇനിയുള്ളത് ധാരണ അഥവാ മനസ്സുറപ്പിക്കലാണ്.

മാലാ തൊ കർമേ ഫിരായീ, ജീഭ ഫിരായീ മുഖ മാഹീ
മനവാ തൊ ചഹൂ ദിശീ ഫിരൈ, യെ തൊ സുമിരന നാഹീ

കൈയിലെ ജപമാലയും വായ്ക്കുള്ളിലെ നാവും ചലിപ്പിച്ച് മന്ത്രം ചൊല്ലി, അതേക്കുറിച്ച് അല്പവും അവബോധമില്ലാതെ മനസ്സിലെ ചിന്തകളെ അവിടെയുമിവിടെയും അലയാൻ വിട്ടാൽ അത് ജപം ആവില്ല.

ഈ ചൊല്ലനുസരിച്ച്, മനസ്സ് നിശ്ചലമാവാതെ ആത്മീയക്രിയ തുടങ്ങുവാൻ സാധിക്കുകയില്ല. പ്രത്യാഹാരക്രിയയിലൂടെ മനസ്സിനെ ഉള്ളിലേക്കു തിരിച്ചശേഷം സ്വന്തം ലക്ഷ്യത്തിൽ മനസ്സുറപ്പിക്കുവാൻ പരിശീലിക്കണം.

മനസ്സിന്റെയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെയും അന്തർദർശനത്തിൽ ചിന്തയെ ഉറപ്പിച്ചുനിർത്തുന്നതിനെയാണ് ധാരണ എന്നു പറയുന്നത്. ആരംഭത്തിൽ ഒരു ബാഹ്യവസ്തുവിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാം; പക്ഷേ ഇത് ഒരു മാനസിക പ്രക്രിയയാണ്. പ്രത്യേകശ്രദ്ധയോടെ ഏകാഗ്രതയെ പരിപോഷിപ്പിച്ചെടുക്കണം. ശാന്തവും ആഹ്ലാദം നിറഞ്ഞതും ആയാസമില്ലാത്തതുമായ മനസ്സിനെ പതിവായി ഒരേ സ്ഥലത്ത് ഒരേ ഇരിപ്പിടത്തിൽ ഒരേ ആസനത്തിൽ ഇരിക്കുന്നതിന് പരിശീലിപ്പിക്കണം. നോവൽ, പത്രം, സിനിമ, ടെലിവിഷൻ ഇവയിലുള്ള താത്പര്യവും മൗലികമായ മറ്റു പ്രവർത്തനങ്ങളും സാവധാനം ഒഴിവാക്കണം. ധാരണ ശീലിക്കുന്നതിന് കാലതാമസം നേരിടാം. അതിനാൽ നല്ല ക്ഷമയുള്ളവർക്കേ ഇതിനു കഴിയൂ. കാരണം, പതഞ്ഞുയരുന്ന ചിന്തകളെ നിശ്ശബ്ദമാക്കാൻ, തിരയടിക്കുന്ന വികാരങ്ങളെ ശാന്തമാക്കാൻ എളുപ്പമല്ല. ഭക്തിയോഗികൾ (ഭക്തന്മാർ) ഹൃദയത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുന്നു. രാജയോഗികൾ മൂന്നാംകണ്ണിലും ജ്ഞാനയോഗികൾ നെറുകയിലും ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുന്നു. ഈ മൂന്നവസ്ഥകളിലൊന്നിലും കൃത്യമായി ഉറച്ചുനില്ക്കാത്തവർ നാസിക, നാഭി, മൂലാധാരം തുടങ്ങിയവയിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക.

മനസ്സ് ക്ഷീണിതമായിരിക്കുമ്പോൾ അതിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുവാൻ ശ്രമിക്കരുത്. ബലം പ്രയോഗിച്ച് ഏകാഗ്രത സാധ്യമല്ല. ഉചിതമല്ലാത്ത ചിന്തകൾ കടന്നുവരുമ്പോൾ നിഷ്പക്ഷമായിരിക്കുകയോ അവയെ അവഗണിക്കുകയോ ചെയ്യുക. അപ്പോൾ ആ ചിന്തകൾ കടന്നുപൊയ്ക്കൊള്ളും.

അവയെ നശിപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതില്ല. അവ സ്ഥിരമല്ല, തനിയെ നശിച്ചുപോകുന്നവയാണ്. ദിവ്യമായ ചിന്തകളെ പകരം വയ്ക്കുക. അങ്ങനെ സാവധാനം ദൃഢതയോടെ ഏകാഗ്രതയെ രൂപപ്പെടുത്തി, അറിവിന്റെ കവാടങ്ങൾ തുറക്കാം. യോഗസൂത്രയിൽ ധാരണയുടെ നിർവചനവും ഹഠയോഗ-പ്രദീപിക തുടങ്ങിയ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ധാരണയ്ക്കുള്ള വിവിധ മാർഗങ്ങളും വിവരിച്ചിട്ടുണ്ട്. അവ ചുരുക്കത്തിൽ ഇവിടെ പ്രതിപാദിക്കാം.

ദശബന്ധഃ ചിത്തസ്യ ധാരണാഃ

-3/1

ഏതെങ്കിലും ലക്ഷ്യത്തിന്മേൽ മനസ്സുറപ്പിക്കുന്നതിനെ ധാരണ എന്നു പറയുന്നു.

ഇതിന് രണ്ടു പടികളുണ്ട്: 1. ചിദാകാശ ധാരണ 2. അന്തർമൗനം

ചിദാകാശധാരണയ്ക്ക് മനസ്സിനെ ഒരുക്കുന്നതിന് ബാഹ്യപ്രപഞ്ച ധാരണ പരിശീലിക്കണം. പഞ്ചഭൂതങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള പാർഥിവധാരണ, ജലീയധാരണ, ആഗ്നേയധാരണ, വായവീയധാരണ, ധ്വനി ധാരണ എന്നിവയാണിവ.

ഭൂമി എന്ന ധാതുവിന്മേൽ മനസ്സുറപ്പിക്കലാണ് പാർഥിവധാരണ. ഇതിന് ഓങ്കാരം, ഗുരുവിന്റെയോ ഏതെങ്കിലും ദേവന്റെയോ ദേവിയുടെയോ ചിത്രം, പൂവ്, കായ്, വ്യക്തമായ രൂപമുള്ള ഏതെങ്കിലും ആത്മീയവസ്തു ഇവയിലൊന്നിൽ തുറന്ന കണ്ണോടെ മനസ്സുറപ്പിക്കണം.

ജലധാതുവിൽ മനസ്സസുറപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ജലീയധാരണയിൽ, ജലപാതത്തിനരികിലോ, നദി, കുളം ഇവയുടെ തീരത്തോ ഇരുന്ന് അതിലേക്ക് നിരന്തരം ഉറ്റുനോക്കിക്കൊണ്ട് മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കണം.

അഗ്നിധാതുവിൽ മനസ്സുറപ്പിക്കുന്ന ആഗ്നേയധാരണയുടെ മറ്റൊരു പേരാണ് ത്രാടകം. അതേക്കുറിച്ചു മുമ്പ് വിവരിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്.

വായവീയധാരണയെന്നാൽ വായുധാതുവിലുള്ള ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കലാണ്. നാസികത്തുമ്പിലോ മറ്റേതെങ്കിലും ബിന്ദുവിലോ ദൃഷ്ടിയുറപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ശ്വസനത്തിൽ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുന്നു.

പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽ അഞ്ചാമത്തേതായ ആകാശത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ധ്വനിധാരണയിൽ, മനസ്സിനെ ഏതെങ്കിലും സ്വരത്തിന്മേൽ ഏകാഗ്രമാക്കുന്നു. ഓങ്കാരത്തിന്റെ മാറ്റൊലി, സംഗീതം, സംഗീതോപകരണത്തിന്റെ നാദം തുടങ്ങിയവ ഇതിനുപയോഗിക്കാം.

പഞ്ചതത്ത്വധാരണയിൽ നിപുണത നേടിയശേഷം ചിദാകാശധാരണയെന്ന ആന്തരികക്രിയ ആരംഭിക്കാവുന്നതാണ്.

ചിദാകാശധാരണ

പഞ്ചഭൂതധാരണയിലൂടെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ഉള്ളിലേക്കു തിരിക്കുമ്പോൾ മനസ്സിനെ ഏതെങ്കിലും വസ്തുവിന്മേൽ ഏകാഗ്രമാക്കണം. ഇതിനെ ധാരണ എന്നു പറയുന്നു. മനസ്സിനെ ഉള്ളിലേക്കു തിരിക്കുന്നതിനു പ്രത്യാഹാരം എന്നു പറയുന്നു.

കഴിഞ്ഞ അദ്ധ്യായങ്ങളിൽ വിവരിച്ച യോഗനിദ്ര, പ്രാർത്ഥന, ജപം, അജപജപം, ത്രാടകം എന്നീ ക്രിയകളെ മൊത്തത്തിൽ പ്രത്യാഹാരം എന്നു പറയുന്നു. ഇവയെല്ലാം പ്രാരംഭക്രിയകളാണ്. അവസാനഘട്ടത്തിൽ ചക്രങ്ങളിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിച്ച് നിശ്ചലം, ഒരു സാക്ഷിയെപ്പോലെ നിലകൊള്ളണം. ഇതിന് ധാരണ എന്നു പറയുന്നു. അങ്ങനെ പ്രത്യാഹാരവും അതു കഴിഞ്ഞുള്ള ധാരണയും സാധകന്റെ മനസ്സിനെ ധ്യാനത്തിനും സമാധിക്കുമായി ഒരുക്കുന്നു.

ചിദാകാശധാരണ രണ്ടുവിധമുണ്ട്: 1. അന്തർദർശനം (മാനസികമായ രൂപകല്പന), 2. ചിദാകാശദർശനം (ബോധപൂർവമായ രൂപകല്പന).

അന്തർദർശനം

അന്തർദർശനത്തിൽ, പകൽനേരത്തോ രാത്രിയിലോ നടന്നതായ എല്ലാ സംഭവങ്ങളെയും പ്രവൃത്തികളെയും മനസ്സിൽ ഒരു സ്വപ്നംപോലെ ദർശിക്കണം. അപ്പോൾ ഉറങ്ങിപ്പോകരുത്. ഈ സാക്ഷ്യംവഹിക്കൽ യഥാർത്ഥത്തിൽ സ്വപ്നമല്ല, ബോധപൂർവമുള്ള ശ്രമമാണ് എന്നത് മറക്കാതിരിക്കുക. രാവിലെ ഉണർന്നതുമുതൽ രാത്രി ഉറങ്ങാൻ പോകുംവരെ നടന്നതായ എല്ലാ സംഭവങ്ങളെയും പ്രവൃത്തികളെയും ഓർമയിൽ കൊണ്ടുവന്ന് മനസ്സിൽ ദർശിക്കണം.

എല്ലാ വിശദാംശങ്ങളും കൃത്യമായി ദർശിക്കുക. ഉദാഹരണമായി, സുഹൃത്തിന്റെ താമസസ്ഥലത്ത് പോയത്, വീടിരിക്കുന്ന കൃത്യമായ സ്ഥലം, ഉപയോഗിച്ച വാഹനം, കണ്ടുമുട്ടിയ ആൾക്കാർ. അല്ലെങ്കിൽ, ദേവാലയത്തിൽ പോയത്, പുരോഹിതൻ അഭിവാദ്യം ചെയ്തത്, അവിടെയുപയോഗിച്ച ഉപകരണങ്ങൾ, പങ്കെടുത്ത മതകർമം, ലഭിച്ച പ്രസാദം അല്ലെങ്കിൽ നേർച്ച ഇവയൊക്കെ മനസ്സിൽ ദർശിക്കുക. യാത്ര ചെയ്തുവെങ്കിൽ ഉപയോഗിച്ച ബസ്, അല്ലെങ്കിൽ ട്രെയിൻ, വഴിയിൽ കണ്ടതായ കാര്യങ്ങൾ, വിവിധ സ്റ്റേഷനുകൾ, സ്റ്റോപ്പുകൾ, അവിടത്തെ തിക്കും തിരക്കും എല്ലാം മനസ്സിൽ ഓർക്കുക. നിങ്ങൾ സാക്ഷിയായ പ്രകൃതിദൃശ്യങ്ങളെ, പ്രതിഭാസങ്ങളെ, നക്ഷത്രങ്ങളെ, സൂര്യനെ, ചന്ദ്രനെ, വിവിധ നിറങ്ങളെ, രൂപങ്ങളെ ഓർമയിൽ കൊണ്ടുവരിക. വിദ്യാർത്ഥികൾ കോളേജിന്റെയോ സ്കൂളിന്റെയോ ദൃശ്യം, ക്ലാസ് റൂം, അദ്ധ്യാപകൻ പഠിപ്പിക്കുന്നത് എന്നിവയെല്ലാം ഓർമയിൽ ദർശിക്കണം.

ക്രിയയുടെ അവസാനഘട്ടത്തിൽ, ഓർമയിലെത്തുന്ന എല്ലാ വസ്തുക്കളുടെയും വ്യക്തികളുടെയും പേരുകൾ മനസ്സിൽ ഉച്ചരിക്കുക. ഇത് ഓർമയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു, ഉപരിക്രിയകൾക്ക് മനസ്സിനെ സജ്ജമാക്കുന്നു.

ചിദാകാശദർശനം

കണ്ണുകളടയ്ക്കുമ്പോൾ പുരികങ്ങൾക്കു മദ്ധ്യേ, മൂന്നാംകണ്ണിന്റെ ഭാഗത്ത് കാണപ്പെടുന്ന ഇരുണ്ടുകറുത്ത ശൂന്യസ്ഥലത്തെയാണ് ചിദാകാശം എന്നു പറയുന്നത്. മനസ്സിനെ അവിടെ ഏകാഗ്രമാക്കി ഇനി പറയുംവിധമുള്ള രംഗങ്ങൾ ദർശിക്കുന്നതിന് ചിദാകാശദർശനം എന്നു പറയുന്നു.

ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിൽ ഇരിക്കുക. കണ്ണുകളടച്ച് കൈകൾ ജ്ഞാനമുദ്രയിലോ ചിൻമുദ്രയിലോ വയ്ക്കുക. ചുറ്റുമുള്ള സ്വരങ്ങളിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. സ്വന്തം ശരീരത്തെ മനസ്സിൽ ദർശിക്കുക. തറയിൽ ധ്യാനനിലയിൽ ഇരിക്കുന്ന ബാഹ്യരൂപത്തെ കാണുക. മനസ്സിനെ ശ്വസനത്തിൽ, പിന്നീട് ചിദാകാശത്തിൽ ഏകാഗ്രമാക്കുക. രൂപമില്ലാത്തതാണ് ചിദാകാശമെങ്കിലും തുടർച്ചയായി ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുമ്പോൾ അല്പനേരം കഴിഞ്ഞ് വിവിധ നിറങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുവാൻ തുടങ്ങുന്നു. അവയെ ദർശിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുക. പിന്നീട് മൂന്നാംകണ്ണിലെ മാത്രമല്ല, ചുറ്റും എല്ലായിടത്തുമുള്ള ഇരുണ്ട ശൂന്യസ്ഥലത്തെ ദർശിക്കുക. കാണുന്നതായ നിറങ്ങളോരോന്നിന്റെയും പേര് മനസ്സിൽ ഉച്ചരിക്കുക. സ്വന്തം രൂപത്തെ, ചിദാകാശത്തിൽ ഒരു ദിവ്യപ്രഭയോടെ ദർശിക്കുക. അവിടെനിന്നൊഴുകുന്ന ഓങ്കാരശബ്ദത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. പ്രത്യക്ഷമാവുന്ന ബിംബങ്ങളെ ദർശിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുക. ക്രിയ അവസാനിപ്പിക്കുമ്പോൾ നേരേ തിരിച്ച് ചെയ്യുക. ആദ്യം ശ്വസനത്തിൽ, പിന്നീട് ശരീരത്തിൽ, ഒടുവിൽ ചുറ്റുമുള്ള സ്വരങ്ങളിൽ ഏകാഗ്രമാവുക. അതിനുശേഷം എണീല്ക്കുക.

അന്തർമൗനം

മൗനം എന്നാൽ പുറമെയും ഉള്ളിലും നിശ്ശബ്ദമായിരിക്കുക എന്നാണ്. ഈ അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതിന് പുറമെയുള്ള ഒച്ചപ്പാടുകളിൽനിന്ന്, മനസ്സിന്റെയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെയും അസ്വസ്ഥതകളിൽനിന്ന് വിട്ടുനില്ക്കേണ്ടതുണ്ട്. എല്ലാത്തിനും സാക്ഷിയാകുന്ന അനുഭവമാണ് ഈ ക്രിയയിലുള്ളത്. ധ്യാനത്തിന് ഏറ്റവും ആവശ്യമായ വസ്തുതയാണിത്.

അന്തർമൗനത്തെ മൂന്നു ഘട്ടങ്ങളായി തിരിക്കാം: 1. സംസാരസംയമം (സംസാരനിയന്ത്രണം), 2. വാങ്മൗനം (സംസാരനിശ്ശബ്ദത), 3. അന്തർമൗനം (മനസ്സിന്റെ നിശ്ശബ്ദത).

അന്തർമൗനത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടം സംസാരസംയമം. കണ്ണുകളും കാതുകളും നാവും മനസ്സിന്റെ സമാധാനം നശിപ്പിച്ച് അതിനെ സംഘർഷപൂർണവും ആകുലവുമാക്കുന്നു. ഇവയിൽ സംസാരമാണ് ഏറ്റവും അസ്വസ്ഥത സൃഷ്ടിക്കുന്നത്. അതിനെ നിയന്ത്രിക്കുമ്പോൾ ബാക്കിയുള്ളവയും തനിയെ നിയന്ത്രിതമാവുന്നു. സംസാരസംയമക്രിയയ്ക്ക് ഏറ്റവും കുറച്ച് സംസാരംശീലമാക്കണം. ഇനി പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ പാലിക്കുമ്പോൾ അത് സാധ്യമാവും. സ്വന്തം ആശയത്തിന്മേൽ അമിതമായി വാദിക്കരുത്, മറ്റുള്ളവരെ വിമർശിക്കുന്നതിൽ ഇടപെടരുത്, പ്രതികൂലസാഹചര്യങ്ങളിൽ സംഭ്രമപ്പെടരുത്, ആരെയും വ്രണപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയിൽ സംസാരിക്കരുത്, വാക്കും സ്വരവും എപ്പോഴും മധുരതരമാക്കുക. അങ്ങനെ, സംസാരസംയമം എന്നാൽ മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങളെ മനസ്സിൽ കണ്ട്, അവരെ അംഗീകരിച്ച്, നന്മയ്ക്കുതകുംവിധം മാത്രം സംസാരിക്കുക എന്നാണ്.

അന്തർമൗനത്തിന്റെ രണ്ടാംഘട്ടം വാങ്മൗനമാണ്. 'മൗനം സർവാർത്ഥസാധനം' എന്ന് പുരാതനഗ്രന്ഥങ്ങൾ പറയുന്നു. പൂർണനിശ്ശബ്ദതയിൽ ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഈശ്വരന്റെ സ്വരം വ്യക്തമാകുന്നു. വാങ്മൗനം ചിന്താശേഷി

യെയും ഓർമയെയും ബുദ്ധിയെയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു; അപ്പോൾ ആ വ്യക്തിക്ക് മറ്റുള്ളവരുടെ മനസ്സ് വായിക്കുവാനാവുന്നു. പൂർണനിശ്ശബ്ദതയിലൂടെ മനസ്സിന്റെ അസ്വസ്ഥതയെയും മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ദുഷ്പ്രവണതകളെയും കഠിനവികാരങ്ങളെയും മനസ്സിലാക്കുവാനാകുന്നു. അപ്പോൾ അവയെ നിയന്ത്രിക്കുക എളുപ്പമാവുന്നു. പുരാതനഗ്രന്ഥങ്ങൾ നിർദേശിച്ചിട്ടുള്ള ക്രിയകളിലൂടെ മനസ്സിനെ പൂർണമായും രൂപാന്തരപ്പെടുത്താനാവുന്നു. അറിവും ദിവ്യമായ കഴിവുകളും നിരവധി നന്മകളും നേടുവാൻ സാധകനു സാധിക്കുന്നു. സംസാരത്തിലൂടെ മറ്റുള്ളവരെ സ്വാധീനിച്ച് പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിച്ചു നല്കുവാനാവുന്നു. ആ സമയത്ത് സ്വന്തം സ്വാർത്ഥതയുടെ സ്വരമല്ല, ദിവ്യതയുടെ സ്വരമാണ് സാധകനിൽ പ്രവർത്തിക്കുക.

അന്തർമൗനത്തിന്റെ മൂന്നാംഘട്ടത്തെ അഞ്ച് ഉപഘട്ടങ്ങളായി വിഭജിക്കാം.

ഇതിൽ ഒന്നാമത്തെ ഘട്ടത്തിൽ പുറംലോകത്തെ സംഭവങ്ങളെയും സ്വരങ്ങളെയുംകുറിച്ച് ബോധവാനാവണം. എല്ലാം കാണുക, കേൾക്കുക. എങ്കിലും പ്രതികരിക്കരുത്. വെറുമൊരു നിശ്ശബ്ദസാക്ഷിയായി നിലകൊള്ളുക.

രണ്ടാമതായി പുറംലോകത്തുള്ള ബാഹ്യവസ്തുക്കളിലേക്കു തിരിയുവാനുള്ള കണ്ണുകളുടെയും കാതുകളുടെയും പ്രവണതയെ അടക്കിനിർത്തുക. കണ്ണുകളും കാതുകളും അടച്ച് മനസ്സിനെ, അതിനുള്ളിൽ രൂപപ്പെടുന്ന ചിന്തകളിൽ, പ്രതികരണങ്ങളിൽ, പ്രതിബിംബങ്ങളിൽ ഏകാഗ്രമാക്കുക. ഇവയ്ക്കെല്ലാം സാക്ഷിയാവുക. സത്തയെക്കുറിച്ച് ബോധവാനായിരിക്കുകയും ചെയ്യുക. ചിന്തകളിലോ ദൃശ്യങ്ങളിലോ ഉൾപ്പെട്ടുപോകാതെ സാക്ഷി മാത്രമായി നിലകൊള്ളുക.

മൂന്നാംഘട്ടത്തിൽ, ഒന്നും രണ്ടും ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ മാറിമാറി കടന്നുപോവുക. ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ അവബോധം അഭ്യസിക്കുക.

നാലാംഘട്ടത്തിൽ, പ്രശാന്തമായ, ഒറ്റപ്പെട്ട ഒരിടത്തിരുന്ന് മനസ്സിൽ പ്രതിബിംബങ്ങളെ കൊണ്ടുവന്ന് അവയ്ക്കു സാക്ഷിയാവുക. ഈ ക്രിയ മനോരാജ്യം എന്നറിയപ്പെടുന്നു. ഇത് രണ്ടുവിധമുണ്ട്—സ്വാഭാവികം, കൃത്രിമം. ആദ്യത്തേത് ഒഴിവാക്കേണ്ട ഒന്നാണ്. ഇവിടെ അഭ്യസിക്കുന്നത് രണ്ടാമത്തേതാണ്. ധ്യാനത്തിന്റെയും സമാധിയുടെയും പാതയിലെ തടസ്സമായാണ് മനോരാജ്യത്തെ പൊതുവെ കണക്കാക്കുന്നത്. മനോരാജ്യം കാണുന്ന ഒരാൾ അവബോധം നഷ്ടപ്പെട്ട്, മുഴുവൻ നേരവും അതിൽ മുഴുകി സമയം പാഴാക്കുന്നു. ഇത് സ്വാഭാവികമായ മനോരാജ്യമാണ്. ഇവിടെ, നാലാംഘട്ടത്തിൽ ഒരു വ്യക്തി മനസ്സിൽ പ്രതിബിംബങ്ങളെ സൃഷ്ടിക്കുന്നു, അവയ്ക്ക് സാക്ഷിയാവുന്നു. പക്ഷേ, അയാൾ അവയിൽ മുഴുകുന്നില്ല. ഇതാണ് കൃത്രിമമായ മനോരാജ്യം. സ്വാഭാവിക മനോരാജ്യത്തിൽ പ്രതിബിംബങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നില്ല. പക്ഷേ, മനസ്സ് ആഗ്രഹിക്കുമ്പോഴെല്ലാം തീവ്രവികാരങ്ങളാൽ ഓരോന്ന് ഭാവന ചെയ്തുതുടങ്ങുന്നു. ഇതേക്കുറിച്ച് ബോധവാനായിരിക്കണം; എന്നാൽ മനോരാജ്യത്തിൽ മുഴുകിപ്പോകാതിരിക്കുക. ഇതിനായി 24 മണിക്കൂറും ജാഗ്രതയോടെയിരിക്കണം. ഇത് അല്പം ക്ലേശകരംതന്നെയാണ്.

സ്വാഭാവിക മനോരാജ്യം ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണെന്ന് മുമ്പ് സൂചിപ്പിച്ചു കഴിഞ്ഞു. എങ്കിലും എല്ലായ്പോഴും ജാഗ്രത പാലിക്കുന്നതിന് സാധിക്കുമെങ്കിൽ സാധകന് ഈ മനോരാജ്യം ഹാനികരമാവുന്നില്ല. അനാവശ്യഭാവനകളെ ഒഴിവാക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവ് അയാൾ നേടുന്നു. മനസ്സിന്റെ ഊർജത്തെ ശരിയായും നല്ലതായും ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് അയാൾക്കു സാധിക്കുന്നു. അങ്ങനെ മനോരാജ്യം ധ്യാനപാതയിൽ തടസ്സമാവാതെ, ഉപകാരപ്രദമായി മാറുന്നു. അവസാനമായി, മനസ്സിനെ പൂർണമായും ശാന്തമാക്കുക. രൂപമില്ലാത്ത ദിവ്യപ്രജ്ഞയിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. മനസ്സിന് ഇതൊരു വിസ്മയകരമായ നിശബ്ദതയാണ്. അബോധാവസ്ഥപോലെയാണത്. വ്യത്യാസം ഇതാണ് — അബോധാവസ്ഥയിൽ ഒരാൾക്ക് ഒന്നിനെക്കുറിച്ചും അവബോധമില്ല. പക്ഷേ, ഇവിടെ പൂർണനിശബ്ദതയുടെ അവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് ഈ വ്യക്തി ബോധവാനാണ്. സർവവ്യാപിയായ ബോധത്തെ, സത്തയെ — പരമാനന്ദത്തെ — അയാൾ അനുഭവിക്കുന്നു.

ഈ ക്രിയയിലുള്ള പരിപൂർണത, സാധകന്റെ മനസ്സിന് ധ്യാനത്തിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ് നൽകുന്നു.

ഹിമാലയപാരമ്പര്യത്തിലുള്ള വിവിധ ധാരണാമാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് ഇതുവരെ പ്രതിപാദിച്ചത്. ഇനി, എന്റെ ഗുരുവിന്റെ മാർഗങ്ങൾ വിശദീകരിക്കാം.

ആദ്യമായി, സ്വന്തം മനസ്സിനെ തിരിച്ചറിയുക. ഏതു ഗുണമാണ് അതിന്റേതെന്ന് കണ്ടെത്തുക. അതനുസരിച്ച് ഏകാഗ്രതയ്ക്കുള്ള വസ്തു തെരഞ്ഞെടുക്കാം. ഏകാഗ്രതയർപ്പണം തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ മനസ്സിലെ സംഘർഷം ഒഴിവാക്കണം. അപ്പോൾ ഏകാഗ്രതയ്ക്കുള്ള കഴിവ് വർദ്ധിക്കും. മാനസികമായ ഉല്ലാസവും ഏകാഗ്രതയും പരസ്പരം ബന്ധിതമാണ്. അതിനാൽ മനഃശാന്തിക്ക് ഏതെങ്കിലും ആസനം ചെയ്തശേഷം ഈ ക്രിയ ആരംഭിക്കുക. അല്പം പ്രാണായാമം, അല്പം യോഗനിദ്ര, പ്രാർത്ഥന, ത്രാടകം, അതോടൊപ്പം നിഷ്കാമകർമയോഗം, യുക്താഹാരം ഇവയും ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ബോധത്തിന് രൂപാന്തരം നല്കുവാൻ മനസ്സിന് ക്രമാനുഗതമായ പരിശീലനം വളരെ ആവശ്യമാണ്. ഈ പരിശീലനത്തിന് മൂന്നു ഘട്ടങ്ങളുണ്ട്. ആദ്യത്തേത്, ധാരണയെക്കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തമായ സങ്കല്പം. അനുഭവതീവ്രതയും ഏകാഗ്രതയിലെ തീക്ഷ്ണതയുമാണ് മറ്റു രണ്ടു പടികൾ. രണ്ടാംഘട്ടത്തിന്റെ വിജയത്തിന് ആന്തരികദർശനം പരിശീലിക്കണം. പക്ഷേ, ഇതിനിടയിൽ പല തടസ്സങ്ങളും നേരിടേണ്ടിവന്നേക്കാം. തടസ്സങ്ങൾ ഇവ യാണ്:

ദർശനങ്ങൾ: മാലാഖമാർ, ദിവ്യാത്മാക്കൾ തുടങ്ങിയ ശുഭദർശനങ്ങളും പാമ്പ്, സിംഹം, പിശാച് തുടങ്ങിയ അശുഭദർശനങ്ങളും. ഇവയാൽ സ്വാധീനിക്കപ്പെടാതെ ശാന്തമായി നിലകൊള്ളുവാനായാൽ ക്രിയ തടസ്സം കൂടാതെ മുന്നേറിക്കൊള്ളും.

1. കുണ്ഡലിനിയെ ഉണർത്തൽ: കുണ്ഡലിനിയെ ഭാഗികമായി ഉണർത്തുകയും സുഷുമ്നാനാളം ഉണരാതിരിക്കുകയും ചെയ്താൽ ധാരണ

സാധ്യമല്ല. പ്രാണായാമത്തിൽ പൂർണത നേടുകയാണ് ഇതിനുള്ള മാർഗം.

2. അനുഭവക്ഷമത: താഴ്ന്ന തലത്തിലുള്ള കേന്ദ്രങ്ങളിൽ രൂപപ്പെടുന്ന ഇന്ദ്രിയപരവും വൈകാരികവുമായ മനോഭാവങ്ങൾ നിങ്ങളെ ബാഹ്യലോകത്തേക്ക് നിർബന്ധിക്കുന്നു. കാരണം, പ്രാണന്റെയും ആത്മീയ കേന്ദ്രങ്ങളുടെയും ശുദ്ധീകരണത്തിൽ ലൈംഗികസ്രവങ്ങളുടെ ഉത്പാദനം വർദ്ധിക്കുന്നു. ബ്രഹ്മചര്യമനുഷ്ഠിച്ച്, വിദഗ്ദ്ധനായ ഒരു ഗുരുവിന്റെ മാർഗനിർദേശപ്രകാരം ഈ ഊർജത്തെ മറ്റേതെങ്കിലും ഊർജരൂപത്തിലേക്കു രൂപാന്തരപ്പെടുത്തുകയാണ് പ്രതിവിധി.
3. രോഗങ്ങളെ നേരിടൽ
4. മോഹമുക്തി
5. ക്രിയാപരിവർത്തനം
6. എളുപ്പവഴികൾ സ്വീകരിക്കൽ
7. അമിതമായ സാമൂഹികപ്രവർത്തനങ്ങൾ
8. ക്രമമല്ലാത്ത ജീവിതരീതി
9. സമീകൃതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണരീതി
10. അനാവശ്യസംഘർഷങ്ങൾ

തടസ്സങ്ങളെ അതിജീവിക്കുവാൻ കഴിവു നേടി, മനസ്സിനെ പരിശീലിപ്പിച്ചുകഴിയുമ്പോൾ യോഗം, തന്ത്രം, ഉപനിഷത് ഇവയിൽ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ധാരണയുടെ വിവിധ രീതികൾ അഭ്യസിക്കുവാൻ സാധിക്കും. പലതും വിശദീകരിച്ചു കഴിഞ്ഞതാണ്. ബാക്കിയുള്ളവ ഇവിടെ ചുരുക്കത്തിൽ വിവരിക്കാം.

വിദഗ്ദ്ധനായ ഒരു ഗുരുവിന്റെ മാർഗനിർദേശത്തോടെ ഈ ക്രിയകൾ അഭ്യസിക്കുക.

യോഗതന്ത്രധാരണകൾ

1.	കായസ്ഥൈര്യം	:	ശരീരദാർഢ്യം
2.	ചക്രശുദ്ധി	:	ആത്മീയകേന്ദ്രങ്ങളുടെ ശുദ്ധീകരണം
3.	അജപജപം	:	പത്തുഘട്ടങ്ങൾ (പേജ് 215 കാണുക)
4.	ത്രാടകം	:	ഇതിന് നാല് ഘട്ടങ്ങൾ
	ഒന്ന്	:	ബാഹ്യമായ ഏകാഗ്രത
	രണ്ട്	:	ബാഹ്യ-ആന്തരിക ഏകാഗ്രത
	മൂന്ന്	:	ആന്തരികമായ ഏകാഗ്രത
	നാല്	:	ശൂന്യതയിൽ ഏകാഗ്രത

ഉപനിഷത് ധാരണകൾ

1. ആകാശത്തിന്മേൽ ബാഹ്യമായ ഏകാഗ്രത
2. ആകാശത്തിന്മേൽ ആന്തരികമായ ഏകാഗ്രത

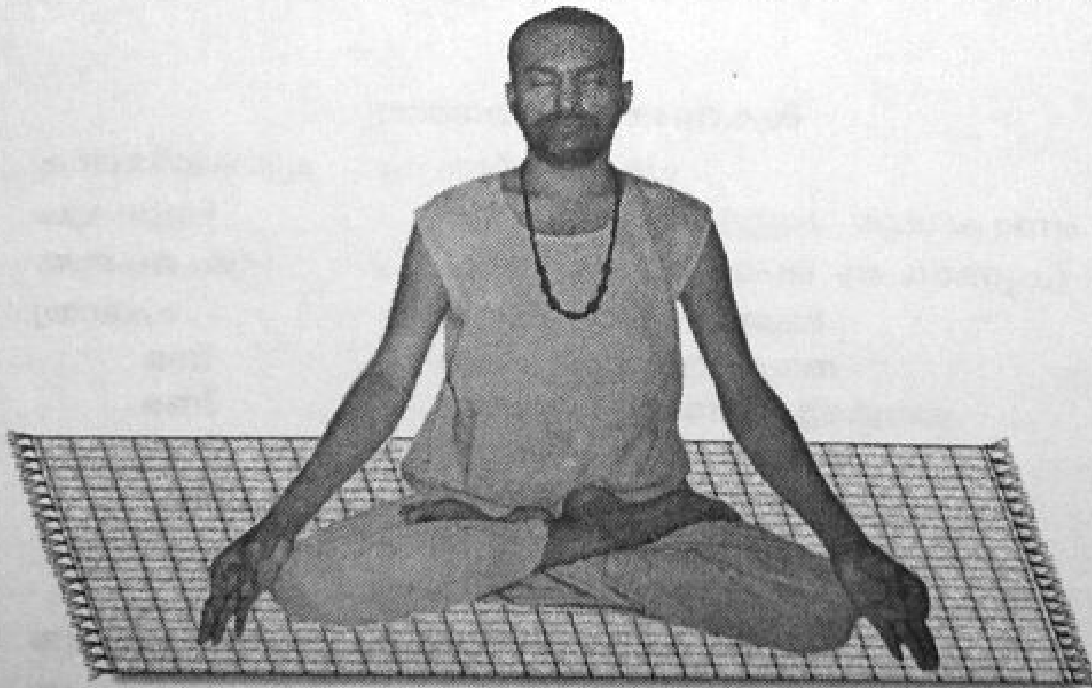
3. ആകാശത്തിന്മേൽ ബൗദ്ധികമായ ഏകാഗ്രത
4. ആകാശത്തിന്മേൽ ഹൃദയപരമായ ഏകാഗ്രത
5. ആകാശത്തിന്മേൽ ലഘുവായ ഏകാഗ്രത
6. ബഹുവിധമായ ഏകാഗ്രതകൾ

ഒന്ന്	-	പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽ
രണ്ട്	-	ചക്രങ്ങളിൽ
മൂന്ന്	-	ഏകാഗ്രതയുടെ പഞ്ചതലങ്ങളിൽ
നാല്	-	പഞ്ചപ്രാണങ്ങളിൽ

7. സംഹാരശേഷിയിൽ ഏകാഗ്രത
8. അഞ്ചുതരം ഏകാഗ്രതയും ഒരുമിച്ച്.

12. ധ്യാനശാസ്ത്രം (ധ്യാനവിജ്ഞാനം)

ഏകാഗ്രത മനസ്സിനെ ഉറപ്പിച്ചുനിർത്തലാണ്; ധ്യാനമാകട്ടെ ഒരു ആശയത്തെ തട്ടുംതടവുമില്ലാതെ ഒഴുകാൻ അനുവദിക്കുന്നു. അതായത്, ധ്യാനം എന്നാൽ ധ്യാനിക്കുന്ന വസ്തുവിനെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവിന്റെ ഇടമുറിയാത്ത ഒഴുക്കാണ്. ദിവസംതോറും അരമണിക്കൂറെങ്കിലും ധ്യാനിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് ജീവിതമാകുന്ന പോരാട്ടത്തെ ശാന്തമായും ആത്മീയശക്തിയോടെയും നേരിടാൻ കഴിയും. ധ്യാനം എല്ലാ വേദനകളെയും ദുരിതങ്ങളെയും ദുഃഖങ്ങളെയും ഇല്ലാതാക്കുന്നു. മനസ്സിനും നാഡികൾക്കും പുഷ്ടി നല്കുന്ന ഏറ്റവും നല്ല ഔഷധമാണിത്. ധ്യാനത്തിന്റെ അവസരത്തിൽ ഒരാളിലേക്ക് ദൈവികമായൊരു ഊർജം സ്വതന്ത്രമായി ഒഴുകിയെത്തുന്നു.മനസ്സിലും ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലും നാഡികളിലും കരുണ നിറഞ്ഞതും ആശ്വാസദായകവുമായൊരു സ്വാധീനം നിറയുകയും ചെയ്യുന്നു. അങ്ങനെ ശരീരമാകെയും നവചൈതന്യത്തിലാകുന്നു. ജീവരഹസ്യങ്ങളുടെ താഴുതുറക്കുവാനുള്ള താക്കോലാണു ധ്യാനം. അന്തർജ്ഞാനത്തിന്റെ വാതിലുകളും അന്തമില്ലാത്ത പരമാനന്ദത്തിന്റെ മണ്ഡലങ്ങളും ധ്യാനത്തിലൂടെ തുറക്കപ്പെടുന്നു. തീക്ഷ്ണമായ നിർമമതയും ജ്വലിക്കുന്ന അഭിവാഞ്ഛയും സ്വയം തിരിച്ചറിയാനുള്ള അതീവാഭിലാഷവും ധ്യാനത്തിനുവേണ്ടി രൂപപ്പെടുത്തിയെടുക്കണം. ചുരുങ്ങിയ സമയംകൊണ്ട് സാധിക്കുന്ന ഒന്നല്ല ധ്യാനം. ജാഗ്രതയോടെ, ശുഷ്കാന്തി



ധ്യാനവിജ്ഞാനം

യോടെ, സ്ഥിരോത്സാഹത്തോടെ, ഏറെ ക്ഷമയോടെ വളരെ നാൾ കഠിന ശ്രമംതന്നെ ചെയ്താലാണ് ധ്യാനം ശീലിക്കാനാവുന്നത്. ക്രമേണ എല്ലാ സന്ദേഹങ്ങളും തനിയെ പരിഹരിക്കപ്പെട്ടുകൊള്ളും. നിഗൂഢമായൊരു ആന്തരികസ്വരം നിങ്ങളെ നയിക്കും. ധ്യാനത്തിനുള്ള മികച്ച സമയം പുലർച്ചെ നാലിനും ആറിയും ഇടയ്ക്കാണ്.

ധ്യാനം തുടങ്ങാനായി മനസ്സിന് ഒരു ഭൗതികവസ്തു വേണ്ടിവന്നേക്കാം. അതിനായി നിങ്ങളുടെ ഗുരുവിന്റെയോ ദൈവത്തിന്റെയോ രൂപം സങ്കല്പിക്കുക. ഈ രൂപത്തിന്റെ പരമശക്തി, പരിപൂർണത, പരിശുദ്ധി, സ്വാതന്ത്ര്യം, പരിപൂർണജ്ഞാനം മുതലായ എല്ലാ സദ്ഗുണങ്ങളെയും ധ്യാനിക്കുക. പിന്നീട് അമൂർത്തരൂപങ്ങളിൽ ധ്യാനം പരിശീലിക്കുക. സൂര്യജ്യോതിയെ, ചന്ദ്രതേജസ്സിനെ, നക്ഷത്രത്തിളക്കങ്ങളെ, സമുദ്രപ്രൗഢിയെ, അതിന്റെ അനന്തസ്വഭാവത്തെ ധ്യാനിക്കുക. സാവധാനം ഒരു പടികൂടി കടന്ന് ഈ അമൂർത്തവസ്തുക്കളെ നിങ്ങളുടെ സത്തയോടു താരതമ്യം ചെയ്യുക. ഒടുവിൽ, സമുദ്രത്തെ നിങ്ങളിലെ അപരിമിതമായ സത്തയുമായി, ജാഗ്രദവസ്ഥയുമായി, പരമാനന്ദവുമായി, ജ്ഞാനവുമായി, നിലനില്പുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുക. സമുദ്രത്തിലെ തിരമാലകളെയും നുരകളെയും ഹിമാനികളെയും ലോകത്തിലെ വിവിധ നാമങ്ങളോടും രൂപങ്ങളോടും താരതമ്യപ്പെടുത്തുക. പർവതങ്ങളിലേക്ക്, നദികളിലേക്ക്, രൂപമില്ലാത്ത വായുവിലേക്ക്, സർവവ്യാപിയായ ഈതറിലേക്ക് ഉറ്റുനോക്കുക. രൂപമില്ലാത്ത, നാമമില്ലാത്ത ആത്മാവിന്റെ തിരിച്ചറിവിലേക്ക് ഇതു നിങ്ങളെ നയിക്കും. ധ്യാനത്തിന്റെ ഈ ഘട്ടത്തെ ഇപ്രകാരം വിശദീകരിക്കുന്നു:

"ധ്യാനം നിർവിഷയം മനഃ"

വസ്തുഅവബോധത്തിൽനിന്നു മനസ്സ് സ്വതന്ത്രമാവുന്ന അവസ്ഥയാണ് ധ്യാനം.

ഈ പ്രസ്താവനയനുസരിച്ച് ധ്യാനം എന്നാൽ മനസ്സിനെ ലൗകിക വസ്തുക്കളിൽനിന്ന് വ്യതിചലിപ്പിച്ച് സത്തയിലേക്ക് ഏകാഗ്രമാക്കുവാൻ ഉള്ള പരിശീലിക്കലാണ്. സത്തയിന്മേൽ ഏകാഗ്രമായിരിക്കുന്നതാണു സമാധി. അതിനാലാണ് പതഞ്ജലി മഹർഷി ഇപ്രകാരം പറഞ്ഞത്:

"തത്ര പ്രത്യയൈകതാനതാ ധ്യാനം"

–യോഗസൂത്ര 3:2

'ധാരണ' നേടിക്കഴിഞ്ഞാൽ ധ്യാനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യത്തെ സംബന്ധിച്ച അറിവിന്റെ ഒഴുക്കുണ്ടാകുന്നു. ഈ അവസ്ഥതന്നെയാണു ധ്യാനം.

"തദാ ദ്രഷ്ടു സ്വരൂപേ അവസ്ഥാനം"

–യോഗസൂത്ര 1:2

ആത്മീയസാഫല്യം തേടുന്നയാൾക്ക് സമാധിയുടെ അവസ്ഥയിൽ ധ്യാനത്തിന്റെ പൂർണഫലംതന്നെയാണു ലഭിക്കുന്നത്. തന്റെ യഥാർത്ഥ സത്തയെ തിരിച്ചറിയുന്നതാണീ അനുഭവം. കേവലമായ സത്ത, അന്തർബോധം, പരമാനന്ദം—ഇതുതന്നെയാണ് ഒരേയൊരു യാഥാർത്ഥ്യം.

മഹായോഗിയായ യാജ്ഞവൽക്യൻ പറയുന്നതിങ്ങനെ:

"ധ്യാനമാത്മ സ്വരൂപസ്യ വേദനം മനസഃ ഖലു"
-യാജ്ഞവൽക്യസ്മൃതി 9:2

ശുദ്ധമായ മനസ്സുകൊണ്ട് ആത്മാവിന്റെ യഥാർത്ഥരൂപം അറിയുന്നതിനെയാണ് ധ്യാനം എന്നു പറയുന്നത്.

"സമാധി സമതാവസ്ഥാ ജീവസ്യ പരമാത്മനോഃ
ബ്രഹ്മണ്യേവ സ്ഥിതിര്യാ സാ സമാധിഃ പ്രത്യഗാത്മനോഃ"
-യാജ്ഞവൽക്യസ്മൃതി 10:2

ധ്യാനത്തിന്റെ ഫലം സമാധിയാണ്. പരാശക്തിയും വ്യക്തിയും തമ്മിലുള്ള അദ്വൈതം അനുഭവിച്ചറിയുന്നതാണ് സമാധി. അതായത്, വ്യക്തിയെ പരമമായ ആനന്ദമായും പരാശക്തിതന്നെയായും അനുഭവിച്ചറിയുന്നതാണ് സമാധിയും മനനവും വിമോചനവും.

അതുകൊണ്ട് ധ്യാനത്തിലൂടെയല്ലാതെ സമാധിയിലെത്തുകയില്ല. സമാധി ഇല്ലാതെ മോക്ഷം അഥവാ വിമോചനവും ഉണ്ടാവുകയില്ല.

എല്ലാ ജന്തുക്കളും പക്ഷികളും മനുഷ്യരും ധ്യാനിക്കുന്നുണ്ട്. അതിനാലാണ് യാജ്ഞവൽക്യൻ ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞത്:

"ധ്യാനമേവ ഹി ജന്തൂനാം കാരണം ബന്ധമോക്ഷയോഃ"
യാജ്ഞവൽക്യസ്മൃതി, 10:2

ലോകത്തിലെ എല്ലാ ജീവവർഗങ്ങളുടെയും കെട്ടുപാടുകളുടെയും വിമോചനത്തിന്റെയും കാരണം ധ്യാനമാണ്.

ഭഗവാൻ കൃഷ്ണൻ പറഞ്ഞു:

"ധ്യായതോ വിഷയാൻപുംസഃ സംഗസ്തേഷൂപജായതേ"
-ഗീത 2:62

ലൗകികവസ്തുക്കളെ ധ്യാനിക്കുന്നത് ബന്ധനങ്ങൾക്കു വഴിതെളിക്കുന്നു. കാരണം, ലൗകികവസ്തുക്കളിന്മേലുള്ള ധ്യാനം ആസക്തികളെ സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

കഠോപനിഷത്ത് പറയുന്നു:

"കശ്ചിദ്ധീരഃ പ്രത്യഗാത്മാൻ മൈക്ഷദ്
ആവൃത്ത ചക്ഷുര മൃതത്വമിച്ഛൻ"
-കഠോപനിഷത്ത് 2:1:1

തന്റെ ശരിയായ സത്തയെ അനുഭവിച്ചറിയുവാനും നിത്യത അഥവാ വിമോചനം നേടുവാനുമാഗ്രഹിക്കുന്ന അസാമാന്യനായ ഒരു ആത്മീയാന്വേഷിക്കേ പ്രത്യാഹാരം, ധാരണ, ധ്യാനം എന്നിവ അനുഷ്ഠിക്കാനാവൂ.

എല്ലാ ഉന്നതപദവികളെയും സന്തോഷങ്ങളെയും സുഖങ്ങളെയും ത്യജിച്ചശേഷം ഇന്ദ്രിയങ്ങളെയെല്ലാം ഉള്ളിലേക്കു തിരിക്കുന്ന ഒരു ആത്മീയ പ്രവർത്തകൻ 'ധാരണ'യിലൂടെ തന്റെ മനസ്സിനെ ദൈവത്തിൽ ഉറപ്പിക്കുന്നു

എന്ന് നമുക്കു തീർച്ചപ്പെടുത്താം. പിന്നീട് ദൈവവുമായി എല്ലായ്പോഴും ഏകത്വം അനുഭവിക്കണമെങ്കിൽ യോഗ പരിശീലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിനാലാണ് ഭഗവാൻ കൃഷ്ണൻ ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞത്:

"യഥാ ദീപോ നിവാതസ്ഥോ നേങ്ഗതേ സോപമാ സ്മൃതാ
യോഗിനോ യത ചിത്തസ്യ യുഞ്ജതോ യോഗമാത്മനഃ

-ഗീത 6/19

കാറ്റില്ലാത്ത സ്ഥലത്ത് മെഴുകുതിരി ഇളകാതെ, നിർത്തില്ലാതെ കത്തിനില്ക്കും. അതുപോലെ ആത്മീയമായ ചിട്ടകളും അനുഷ്ഠാനങ്ങളും സദാ അനുവർത്തിച്ച് മനസ്സിനെ തികഞ്ഞ നിയന്ത്രണത്തിൽ നിർത്തിയിരിക്കുന്ന യോഗിക്ക് തന്റെ ശരിയായ സത്തയെത്തന്നെ സങ്കല്പിച്ച് ധ്യാനിക്കാനാവും. വ്യക്തിയുടെ യഥാർത്ഥസത്തയെന്നത് ദൈവവുമായി, പരമസത്തയുമായി, അന്തർബോധവുമായി, പരമാനന്ദവുമായി ദ്വൈതഭാവമില്ലാത്ത ആത്മാവാണ്.

പക്ഷേ, ഇതു നേടിയെടുക്കുക എളുപ്പമല്ല. കാരണം, മനസ്സ് വളരെ ചപലമായ ഒന്നാണ്. അർജുനൻ ഈ വസ്തുതയെ അംഗീകരിച്ചുകൊണ്ട് ഭഗവാൻ കൃഷ്ണനോടു പറയുന്നു:

ചഞ്ചലം ഹി മനഃ കൃഷ്ണ പ്രമാഥി ബലവത്ദൃഢം"

-ഗീത, 7/34

അല്ലയോ കൃഷ്ണാ, ഞങ്ങളുടെ മനസ്സുകൾ വളരെ ചഞ്ചലവും ഇടറുന്നതും കടുപ്പമുള്ളതും ഉറച്ചതും വിനാശകരവുമാണ് എന്നതു തീർച്ചയാണ്.

ഭഗവാൻ കൃഷ്ണൻ മറുപടിയായി പറയുന്നു:

"അഭ്യാസേന തു കൗന്തേയ വൈരാഗ്യേന ച ഗൃഹ്യതേ"

-ഗീത 6/35

ദീർഘകാലത്തെ ക്രമമായ പരിശീലനംകൊണ്ടും പരിത്യാഗം (അനാസക്തി)കൊണ്ടും മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കാനും ധ്യാനാത്മകമാക്കാനും സാധിക്കും.

പതഞ്ജലിമഹർഷിയും ഇതേ വസ്തുത പറയുന്നുണ്ട്:

അഭ്യാസവൈരാഗ്യാഭ്യാം തന്നിരോധഃ

-യോഗസൂത്ര 1/12

പരിശീലനംകൊണ്ടും പരിത്യാഗംകൊണ്ടും മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുവാനാകും.

ഒരാൾ ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ താഴെപറയുന്ന വസ്തുതകളെക്കുറിച്ചു ബോധവാനായിരിക്കണം:

1. നിരർത്ഥകമായ കാര്യങ്ങളിൽനിന്നു മനസ്സിനെ മോചിപ്പിക്കുക, ചിന്താതരംഗങ്ങളെ നിശ്ചലമാക്കുക, മനസ്സിലെ മതിഭ്രമങ്ങൾ അവസാനിപ്പിക്കുക, അങ്ങനെ മനസ്സിനെ നിശ്ചലമാക്കുക.

2. ദൈവവിശ്വാസവും സുസ്ഥിരമായ ആത്മവിശ്വാസവും ഉണ്ടായിരിക്കണം.
3. അർപ്പണബോധം, സ്ഥിരോത്സാഹം, ഇന്ദ്രിയങ്ങളിന്മേൽ പൂർണമായ നിയന്ത്രണം എന്നിവ ഉണ്ടായിരിക്കണം.

ഭഗവാൻ കൃഷ്ണൻ ധ്യാനത്തെക്കുറിച്ച് ഇങ്ങനെ പറയുന്നു:
"ശ്രദ്ധാവാൻ ലഭതേ ജ്ഞാനം തത്പരഃ സംയതേന്ദ്രിയഃ"

-ഗീത 4/39

നന്നായി മെരുക്കിയ ഇന്ദ്രിയങ്ങളും അപരിമേയമായ ഭക്തിയും പൂർണ വിശ്വാസവുമുള്ള ഒരു യോഗി സമ്പൂർണജ്ഞാനം നേടുന്നു.

യോഗാചാര്യനായ പതഞ്ജലിമഹർഷി പ്രസ്താവിക്കുന്നത്

"സ തു ദീർഘകാല നൈരന്തര്യ സത്കാര സേവിതോ ദൃഢഭൂമിഃ" എന്നത്രേ.

-യോഗസൂത്ര 1/14

ഏറക്കാലം പതിവായും പ്രത്യേകശ്രദ്ധയോടെയും ചെയ്താലാണ് അഭ്യസനം കുറ്റമറ്റതാകുന്നത്.

4. തുടർച്ചയായി എല്ലാ ദിവസവും ധ്യാനം അഭ്യസിക്കണം.
5. ഒരേ സമയവും ഒരേ സ്ഥലവും ഒരേ നിലയും തെരഞ്ഞെടുക്കണം. ഒരേ മൂർത്തിയെ, ഒരേ മന്ത്രത്തെ, ഒരേ ഗുരുവിനെ, ഒരേ മുറയെ അവലംബിക്കുന്നതാണു നല്ലത്.
6. പ്രാണായാമം ചെയ്തശേഷമേ ധ്യാനിക്കാവൂ.
7. ഇരിക്കുന്ന ഉടനെതന്നെ ധ്യാനം തുടങ്ങരുത്. കുറഞ്ഞത് അഞ്ചു മിനിട്ടെങ്കിലും ശാന്തമായി ഇരിക്കുക. പെട്ടെന്നുള്ള ഫലം പ്രതീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് കുറുക്കുവഴികൾ സ്വീകരിക്കരുത്. നിങ്ങളുടെ ഉദ്യമത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക ഫലം ലഭിക്കുംവരെ ക്ഷമയോടെ കാത്തിരിക്കുക. ഈ പ്രക്രിയയ്ക്കിടയിൽ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന അനുഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് സദാ ചിന്തിക്കുകയോ മറ്റുള്ളവരോട് അവയെക്കുറിച്ച് പറയുകയോ ചെയ്യുന്നത് നിഷ്ഫലമാണെന്നു മാത്രമല്ല, മുന്നോട്ടുള്ള പുരോഗതിക്ക് അത് തടസ്സമാവുകയും ചെയ്യും.
8. ധ്യാനത്തിന്റെ വിജയത്തിന് കളങ്കമില്ലാത്തതും പരിശുദ്ധവുമായ ജീവിതം നയിക്കുക. കർമംകൊണ്ടോ വാക്കുകൾകൊണ്ടോ ചിന്തകൊണ്ടോ പാപം ചെയ്യാതിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
9. യമം, നിയമം, യുക്താഹാര, ക്ഷമ എന്നിവയാണ് ധ്യാനത്തിന്റെ ശക്തമായ അടിസ്ഥാനങ്ങൾ.

ധ്യാനത്തിനു സംഭവിക്കാവുന്ന തടസ്സങ്ങളും അവയെ നീക്കംചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഉപാധികളും ഇനി പറയുന്നവയാണ്.

- ഉറക്കവും അലസതയും : ഭക്ഷണം കുറയ്ക്കുക, നട്ടെല്ല് നിവർത്തി ഇരിക്കുക, പ്രാണായാമത്തിന്റെ സമയം വർദ്ധിപ്പിക്കുക. ഭക്ഷണശേഷം അല്പം നടക്കുന്നതും ഗുണം ചെയ്യും.

- കഠിനാദ്ധ്വാനവും പിരിമുറുക്കവും : ആവശ്യമില്ലാത്ത ജോലികൾ ഒഴിവാക്കുക, മറ്റുള്ളവരെക്കൂടി ജോലിയിൽ പങ്കുചേർക്കുക, നിശ്ചിതരീതിയിൽ പതിവായി ജോലി ചെയ്യുക, കുറെയേറെ കാര്യങ്ങൾ ദൈവത്തിനു വിട്ടുകൊടുക്കുക.
- സമയത്തെ, വസ്തുക്കളെ, ആൾക്കാരെ ദുരുപയോഗിക്കൽ : ജാഗരൂകരായിരിക്കുക, എല്ലാത്തിനെയും കരുതലോടും ശ്രദ്ധയോടും കൂടി ഉപയോഗിക്കുക.
- അമിതമായ സുഖാസക്തി : ലൗകികസുഖങ്ങളുടെ വ്യർത്ഥതയെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കുക, അവയിൽനിന്ന് അകന്നുനില്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- ദുഷിച്ച കൂട്ടുകെട്ടുകളും അത്യാഗ്രഹവും : ഒഴിവാക്കിയാൽ നല്ലത്.
- അടിസ്ഥാനവികാരങ്ങൾ : വിവേചനത്തോടെ, വികാരാവേശമില്ലാതെ പ്രവർത്തിക്കുക.
- സംഘർഷം : പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കുന്നതിനുള്ള യോഗാസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുക, നല്ല ചിന്തകൾ ഉണ്ടായിരിക്കുക, പ്രതിഫലം ആഗ്രഹിക്കാതെ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുക, ദിവസവും ഒരു നിശ്ചിത സമയം ധ്യാനിക്കുക, അതോടൊപ്പം ദൈവത്തെ ആരാധിക്കുക, ദേവാലയങ്ങൾ സന്ദർശിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- മറ്റുള്ളവരെ വിമർശിക്കലും, കുറ്റം കണ്ടെത്തലും: ക്ഷമിക്കുന്നവരാകുക, എല്ലാവരോടും ക്ഷമയോടെ പെരുമാറുക, നിശ്ശബ്ദരായിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക, മറ്റുള്ളവരുടെ കുറ്റങ്ങൾ അവഗണിക്കുക.
- ആരോഗ്യമില്ലാത്ത ശരീരം: യോഗാസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുക, പ്രാണായാമവും സത്കർമങ്ങളും ചെയ്യുക.
- തടസ്സങ്ങളും പുരോഗതിയില്ലായ്മയും : ക്ഷമയുണ്ടായിരിക്കുക, മനസ്സിന്റെ സമനില പാലിക്കുക.

മേൽപറഞ്ഞവ കൂടാതെയുള്ള തടസ്സങ്ങളാണ് മനസ്സിന്റെ അസ്ഥിരത (വിക്ഷേപ), അന്തർലീനമായ ആഗ്രഹങ്ങളുടെ വെളിപ്പെടൽ, ബ്രഹ്മചര്യഭംഗം, ആത്മീയാഹങ്കാരം, രോഗങ്ങൾ എന്നിവ. ഇവയെ നിഷ്ഫലമാക്കുവാൻ കഠിനമായ 'ജപ-യോഗ, പ്രാർത്ഥന, ത്രാടകം എന്നിവ അത്യാവശ്യമാണ്. വികാരനിയന്ത്രണം, വിവേചനശക്തി, ആദ്ധ്യാത്മികഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ പഠനം എന്നിവകൊണ്ട് ആസക്തികളെ നശിപ്പിക്കുക. ലൗകികകാര്യങ്ങളോടുള്ള ചങ്ങാത്തം ഒഴിവാക്കുക. ബ്രഹ്മചര്യം ശീലിക്കുക. അഹങ്കാരം വെടിയുക. മുൻ ജന്മത്തിലെ"കർമങ്ങൾ കൊണ്ടുവന്നിട്ടുള്ള രോഗങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കാൻ സാധ്യമായ എല്ലാ മാർഗങ്ങളും ഉപയോഗിക്കുക.

ആത്മീയസാഫല്യം തേടുന്നയാൾ സമാധിയുടെ താഴ്ന്ന പടിയിലുള്ള ആനന്ദം അറിഞ്ഞുതുടങ്ങുമ്പോൾ, താൻ വിമോചനം നേടിയതായി ചിന്തിക്കുന്നതാണ് ധ്യാനത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രതിബന്ധം. ഇങ്ങനെയുള്ള അബദ്ധത്തിൽനിന്നു രക്ഷപ്പെടാൻ സ്വയം വിലയിരുത്തലും ആത്മപരിശോധനയും അത്യാവശ്യമാണ്.

ധ്യാനത്തിലേക്കു പ്രവേശിക്കുന്നതിനുള്ള ചില രീതികളാണു താഴെ പറയുന്നത്. ആത്മീയാന്വേഷികളിൽ തുടക്കക്കാരെയും ഉയർന്നതലത്തി

ലെത്തി നില്ക്കുന്ന പൂർണവിദഗ്ദ്ധരെയും ഉദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ടാണ് ഇവ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നത്.

ദൈനംദിനീ ധ്യാനം (ദിനചര്യകളിന്മേലുള്ള ഏകാഗ്രത)

രാത്രി ഉറങ്ങാൻ പോകുംമുമ്പ് ധ്യാനത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും നിലയിൽ ഇരുന്ന് കണ്ണുകളടച്ച് 'ചിദാകാശ'ത്തിൽ മനസ്സർപ്പിക്കുക. അന്നേദിവസം ഉണർന്നപ്പോൾമുതൽ ഉറങ്ങാൻപോകുംവരെയുണ്ടായ എല്ലാ പ്രധാന സംഭവങ്ങളെയും മനസ്സിലേക്കു കൊണ്ടുവരിക. പ്രവൃത്തികളെ അവലോകനം ചെയ്യുക. തെറ്റുകൾ ആവർത്തിക്കാതിരിക്കുവാനും ശരിയായ പ്രവൃത്തികൾ ഭാവിയിൽ കുറേക്കൂടി മെച്ചമായ രീതിയിൽ നിർവഹിക്കുവാനും പ്രതിജ്ഞയെടുക്കുക. ഉദാഹരണമായി, താൻ ദേഷ്യക്കാരനോ അത്യാഗ്രഹിയോ അസൂയാലുവോ വശീകരിക്കുന്നവനോ തെറ്റുകാരനോ ചതിയനോ ആകില്ലെന്നു പ്രതിജ്ഞ ചെയ്യുക. മറ്റുള്ളവരോടു ചെയ്ത തെറ്റുകൾക്ക് മാപ്പപേക്ഷിക്കുമെന്നും തെറ്റുകൾ തിരുത്താൻ ശ്രമിക്കുമെന്നും പ്രതിജ്ഞയെടുക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ തെറ്റുകൾക്കു പരിഹാരം ചെയ്യുന്നതിനായി അല്പനേരത്തേക്ക് നിശ്ശബ്ദതയിലായിരിക്കുക. ഇതാണു പശ്ചാത്താപം. സദ്പ്രവൃത്തികളിന്മേൽ ശ്രദ്ധയെ കേന്ദ്രീകരിച്ച് ദേഷ്യം, അത്യാഗ്രഹം തുടങ്ങിയ ദോഷങ്ങളെ നീക്കുമെന്നു തീരുമാനിക്കുക.

രാവിലെ കുളിച്ചു ദേഹശുദ്ധിവരുത്തി യോഗ ചെയ്യുന്നതിനായി ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിൽ ഇരിക്കുക. അന്നത്തേക്കുള്ള കർമങ്ങളുടെ പട്ടിക മനസ്സിൽ കുറിക്കുക. ചെയ്യാനുള്ള കാര്യങ്ങളുടെ ക്രമവും ഓരോന്നിനും നീക്കിവയ്ക്കേണ്ട സമയവും കണക്കാക്കുക. തലേരാത്രിയിൽ ചെയ്ത പ്രതിജ്ഞകൾ ആവർത്തിക്കുക. പകൽസമയത്ത്, നിശ്ചയിച്ച ക്രമത്തിൽ ശരിയായരീതിയിൽ ഓരോ കാര്യവും അനുവർത്തിക്കുക.

ഏതാനും ദിവസംകൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളിലെല്ലാം വിജയിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു എന്നത് നിങ്ങളെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തും. ദിനചര്യകൾ സംഘർഷമില്ലാതെ, ശാന്തമായി, സമാധാനത്തിൽ ചെയ്യുവാനാകും. ഇതു സംഭവിക്കുന്നതോടെ കൂടുതൽ മെച്ചമായ രീതിയിൽ ധ്യാനത്തിനായി മനസ്സ് സജ്ജമാകും.

വികാരധ്യാനം (ചിന്തകളിലുള്ള ഏകാഗ്രത)

കഴിഞ്ഞ അദ്ധ്യായത്തിൽ, 'അന്തർമൗനം' എന്ന തലക്കെട്ടിൽ ഈ വിഷയം പ്രതിപാദിച്ചതാണ്. ധ്യാനത്തിലേക്കു കടക്കുന്നതിനുള്ള പ്രക്രിയയിലെ രണ്ടാമത്തെ പടിയാണിത്. ഏകവ്യത്യാസം ഇതാണ്—നിങ്ങൾ ഒന്നും ഭാവനചെയ്യുന്നില്ല. പരിശീലനത്തിനിടയിൽ മുന്നിൽ വന്നുപെടുന്ന എല്ലാത്തിനും നിങ്ങൾ ഒരു സാക്ഷി മാത്രമാണ്.

മന്ത്രധ്യാനം (സ്വരരൂപധ്യാനം)

ഒമ്പതാം അദ്ധ്യായത്തിൽ, ജപ-യോഗ, അജപ-യോഗ എന്നീ തലക്കെട്ടുകളിൽ ഇതും പ്രതിപാദിച്ചു കഴിഞ്ഞതാണ്. ധ്യാനക്രിയയിലെ മൂന്നാം

പടിയാണിത്. മന്ത്രങ്ങൾ മനസ്സിൽപോലും നിങ്ങൾ ഉച്ചരിക്കുന്നില്ല. മന്ത്രങ്ങളുടെ സ്വരരൂപം ഒരു സാക്ഷിയെപ്പോലെ നോക്കിക്കണ്ട് അതിന്റെ മാറ്റൊലിയെ ധ്യാനവിഷയമാക്കുക മാത്രമേ ചെയ്യുന്നുള്ളു എന്നതാണ് ഏകവ്യത്യാസം.

ശ്വാസധ്യാനം (ശ്വാസത്തിലുള്ള ഏകാഗ്രത)

ദിനചര്യയിലുള്ള ഏകാഗ്രത, ചിന്തയിലുള്ള ഏകാഗ്രത, മന്ത്രയോഗ എന്നീ മൂന്നു പടികൾ കടന്നശേഷം സ്വന്തം ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിലേക്കു മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുക. കണ്ണുകളടച്ച് ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ആഴത്തിലാക്കുക. വളരെയധികം ആയാസപ്പെട്ട് ചെയ്യരുത്. വളരെ ശാന്തമായി ശ്വാസത്തിലും ഉച്ഛ്വാസത്തിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. ഒരു സാക്ഷിയെപ്പോലെ നിശ്ചലം ഇരിക്കുക. ശ്വസനത്തിന്റെ ഗതിവേഗത്തെയും സ്വരത്തെയും കുറിച്ച് ബോധവാനായിരിക്കുക. ശ്വസനത്തിനുപയോഗിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന നാസാരന്ധ്രങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. ഇടതിലോ വലതിലോ അല്ലെങ്കിൽ രണ്ടിലുമോ (ഇഡ, പിംഗള അല്ലെങ്കിൽ സുഷുമ്ന) മനസ്സ് കേന്ദ്രീകരിക്കുക. ഏതാനും ദിവസത്തെ പരിശീലനത്തിനുശേഷം നാസാരന്ധ്രങ്ങളിലൂടെ ശ്വാസം വരികയും പോവുകയും ചെയ്യുന്നതെങ്ങനെയെന്നു ശ്രദ്ധിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. നാസാരന്ധ്രത്തിന്റെ നടുഭാഗത്തുനിന്ന് താഴേക്കും മുകളിലേക്കും വലത്തേക്കും ഇടത്തേക്കുമുള്ള ഗതി ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇതിൽനിന്ന്, ഭൂമി, ജലം, അഗ്നി, വായു, ഈതർ ഇവയിൽ ഏതു ധാതുവിനെയാണ് വ്യാപിപ്പിക്കുന്നതെന്ന് അറിയാനാവും. താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പട്ടിക അതിനു സഹായകമാണ്.

ശ്വാസ ഗതി	ധാതു	രുചി	ശ്വസനത്തിന്റെ വ്യാപ്തി	ഉപയോഗിക്കുന്ന സമയം	ഇന്ദ്രിയ ബന്ധം	ബാധിക്കുന്ന ശരീര ഭാഗം	ബീജ മന്ത്രം
മധ്യത്തിൽ	ഭൂമി	രൂക്ഷ രുചി	12 വിരൽ വീതി	20 സെക്കന്റ്	ഗന്ധം	ഗുദദ്വാരം	ലം
താഴെ	ജലം	മധുരം	16 വിരൽ വീതി	16 സെക്കന്റ്	രുചി	ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ	വം
മുകളിൽ	അഗ്നി	കയ്പ്	4 വിരൽ വീതി	12 സെക്കന്റ്	കാഴ്ച	പാദങ്ങൾ, നാഭി	രം
വശത്ത്	വായു	പുളി	8 വിരൽ വീതി	8 സെക്കന്റ്	സ്പർശനം ഹൃദയം	കൈകൾ	യം
വൃത്താകൃതിയിൽ	ഈതർ	എരിവ്	26 വിരൽ വീതി	4 സെക്കന്റ്	കേൾവി	വായ്	ഹം

ഇവയുടെയെല്ലാം അനുഭവം ലഭിക്കുംവരെ, എല്ലാ ശ്വാസരീതികളിലും നിയന്ത്രണം ലഭിക്കുംവരെ പരിശീലനം തുടരുക.

സഹജധ്യാനം (സ്വാഭാവികധ്യാനം)

ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിൽ ഇരുന്നശേഷം കണ്ണുകളടച്ച് ശ്വസനത്തിൽ ആകാവുന്നത്ര ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. 'ഓം' എന്ന് ഉച്ചരിച്ചുതുടങ്ങുക. കുറച്ചു നേരത്തേക്ക് 'അജപ-ജപം' ചെയ്യുക. പിന്നീട് മൂന്നാം കണ്ണിലേക്ക് ഉൾക്കാഴ്ചയെ കേന്ദ്രീകരിക്കുക, നിങ്ങളുടെ സ്വാഭാവികസത്തയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക. മറ്റൊരു തരത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, നിങ്ങളുടെ സ്വച്ഛവും ഏകവും സ്വർഗതുല്യവുമായ യഥാർത്ഥജ്ഞാനരൂപത്തിലേക്കു ശ്രദ്ധയെ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.

ഇങ്ങനെ ചിന്തിക്കുക: കർമം ചെയ്യുന്നയാൾ ഞാനല്ല, ഞാൻ സുഖാന്വേഷിയല്ല. സന്തോഷം-ദുഃഖം, അസൂയ-കോപം, ലാഭം-നഷ്ടം, വിജയം-തോല്വി, പ്രശസ്തി-കുപ്രസിദ്ധി, ആദരവ്-അനാദരവ്, വികാരതീവ്രത-നിർവികാരത, വിശപ്പ്-ദാഹം എന്നിവയെല്ലാം മനസ്സിന്റെ തോന്നലുകളാണ്. ഞാൻ ഇവയ്ക്കെല്ലാം അതീതനാണ്. ഞാൻ ഒരു സാക്ഷി മാത്രമാണ്. ഞാൻ ശുദ്ധ ബ്രഹ്മനാണ്, അനശ്വരമായ ആത്മാവാണ്. ജനനമരണങ്ങളും നിദ്രയും ഉണർവ്വും വാർദ്ധക്യവും അസുഖങ്ങളും ഗന്ധവും സ്പർശനവും സൗന്ദര്യവും വാക്കുകളുമൊക്കെ ഈ ബാഹ്യശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും മാത്രമേ ബാധിക്കുന്നുള്ളു. എന്റെ യഥാർത്ഥരൂപത്തിന് ഇവ ബാധകമല്ല. സ്ഥലകാലങ്ങളുടെ എല്ലാ ബന്ധനങ്ങളിൽനിന്നും ഞാൻ മുക്തനാണ്. ഇതാണെന്റെ ശരിയായ രൂപം.

ഈവിധ ചിന്തകളിലേക്ക് മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി 'ഓം' എന്ന മന്ത്രം ഉച്ചരിക്കുക. ശാന്തി പാഠം അഥവാ പ്രാർത്ഥന ചൊല്ലിയശേഷം എഴുന്നേല്ക്കുക.

നാദധ്യാനം
(സൂക്ഷ്മസ്വരത്തിന്മേലുള്ള ധ്യാനം)

നാദം എന്നാൽ സ്വരം അല്ലെങ്കിൽ മാറ്റൊലി എന്നാണർത്ഥം. പക്ഷേ യഥാർത്ഥത്തിൽ നാദം എന്നത് ബോധാവസ്ഥയുടെ ഒഴുക്കാണ്. ബോധാവസ്ഥയെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലൂടെ അറിയുന്നതിനു മുമ്പ് അത് ഏഴ് അവസ്ഥകളിൽക്കൂടി കടന്നുപോകുന്നുണ്ട്.

ഒന്നാമത്തെ അവസ്ഥ രൂപമില്ലാത്ത ശുദ്ധ ബ്രഹ്മമാണ്. ദിവ്യപ്രജ്ഞയാണത്. നാദത്തിന്റെ മറ്റ് ആറ് അവസ്ഥകളുടെയും അടിസ്ഥാനമാണിത്.

മൂന്ന് ഉപരൂപങ്ങളുള്ള 'ഓം' ആണ് രണ്ടാമത്തെ അവസ്ഥ. നാദം, ബിന്ദു, കാലം എന്നിവയാണ് ഈ ഉപരൂപങ്ങൾ. കർത്താവ്, ക്രിയ എന്നിവ തിരിച്ചറിയാനാവാത്തവിധം ഒന്നായി അജ്ഞതയുടെ നിദ്രാവസ്ഥയിൽ ആയിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയെയാണ് നാദം എന്നു പറയുന്നത്. രൂപമില്ലാതെ വിശേഷണങ്ങൾ മാത്രമുള്ള ഈയവസ്ഥയെ 'സഗുണ നിരാകാരം' എന്നു പറയുന്നു. സമഗ്രാവസ്ഥയിൽ, അതായത് സ്ഥൂലപ്രപഞ്ചത്തിൽ, ഉത്കൃഷ്ടാവസ്ഥയിൽ അല്ലെങ്കിൽ പ്രപഞ്ചബോധതലത്തിൽ, ഈ രൂപത്തെ 'ഈശ്വരൻ' എന്നു വിളിക്കുന്നു. ഏകാവസ്ഥയിൽ അതായത്, സൂക്ഷ്മപ്രപഞ്ചത്തിൽ, വൈയക്തികമോ അനുഭവമാത്രമോ ആയ ബോധതലത്തിൽ ഇതിനെ പ്രജ്ഞ എന്നു വിളിക്കുന്നു.

മൂന്നാമത്തെ അവസ്ഥയാണ് 'ബിന്ദു'. ഇതിൽ കർത്താവ് ക്രിയ എന്നിവ വേർതിരിച്ചറിയാത്തവയാണ്. പക്ഷേ, അവയ്ക്ക് സൂക്ഷ്മമായ രൂപമുണ്ട്. 'സഗുണ സാകാര സൂക്ഷ്മ' എന്നു പറയും. രൂപവും പ്രകൃതിയുമുള്ള സൂക്ഷ്മവസ്തു എന്നർത്ഥം. സമഗ്രാവസ്ഥയിൽ അഥവാ സ്ഥൂലപ്രപഞ്ചത്തിൽ ഇതിനെ അന്തർയാമി (ഹിരണ്യഗർഭ) എന്നും ഏകാവസ്ഥയിൽ അഥവാ സൂക്ഷ്മപ്രപഞ്ചത്തിൽ ഇതിനെ 'തൈജസം' എന്നും പറയുന്നു.

നാലാമത്തെ അവസ്ഥയാണ് 'കാലം'. ഓങ്കാരത്തിന്റെ ഏറ്റവും അസംസ്കൃതമായ രൂപമാണിത്. സമഗ്രാവസ്ഥയിൽ അഥവാ സ്ഥൂലപ്രപഞ്ചത്തിൽ ഇതിനെ വിരാട് എന്നും ഏകാവസ്ഥയിൽ അഥവാ സൂക്ഷ്മപ്രപഞ്ചത്തിൽ ഇതിനെ വിശ്വം എന്നും വിളിക്കുന്നു.

അഞ്ചാമത്തെ അവസ്ഥയാണ് 'പര'. ശബ്ദത്തിന്റെ നിശ്ശബ്ദരൂപമാണിത്. ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ഹൃദയത്തിലെ അടിസ്ഥാനരൂപമാണിത്. ഇതിലൂടെ മനസ്സ് വാക്കിനെയറിയുന്നു. പിന്നീടാണത് പുറമെ പ്രകടിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത്.

ആറാം അവസ്ഥ 'പശ്യന്തി'. മനസ്സ് കേൾക്കുന്നു; പക്ഷേ, കാതുകൾ അതു കേൾക്കുന്നില്ല. ഒരു സ്വപ്നംപോലെയുള്ള, ശബ്ദത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മമായ രൂപമാണിത്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ശബ്ദത്തിന് ഒരു മാനസികരൂപം ലഭിക്കുന്നു.

ഏഴാമത്തെ അവസ്ഥ 'മദ്ധ്യമ'. മനസ്സിന് സുവ്യക്തമായ അവസ്ഥയാണിത്. എങ്കിലും ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ ഇതെത്തുന്നില്ല. ഉറക്കത്തിനും ഉണർവ്വിനുമിടയിലുള്ള വേളപോലെ, പ്രകടരൂപത്തിനും സൂക്ഷ്മരൂപത്തിനും ഇടയിലാണ് ഇതിന്റെ നില. ഒരു മർമരസ്വരംപോലെ കാതുകൊണ്ട് കേൾക്കാമെങ്കിലും പുറത്തേക്കു പ്രകടിപ്പിക്കപ്പെടുന്നില്ല. ഈ ഘട്ടത്തിൽ വ്യക്തിക്ക് സ്വരത്തിന്റെ അർത്ഥത്തെക്കുറിച്ച് അറിവു ലഭിക്കുന്നു.

എട്ടാമത്തെ അവസ്ഥയാണ് 'വൈഖരി'. പറയപ്പെടുന്ന വാക്കുകളെയാണ് ഇതു പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നത്. എല്ലാവർക്കും കേൾക്കാനാവുന്ന, സ്വരത്തിന്റെ പ്രകടമായ രൂപമാണിത്.

നാദധ്യാനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം ബ്രഹ്മരൂപമുള്ള ശബ്ദമാണ് എന്ന് മാണ്ഡൂക്യോപനിഷത്തിൽ പറയുന്നു. ഈ ധ്യാനക്രിയയുടെ തുടക്കത്തിൽ ഭാരതീയമായ ശാസ്ത്രീയസംഗീതോപകരണങ്ങളുടെ നാദങ്ങളിൽ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കണം. ശാസ്ത്രീയസംഗീതത്തിനൊത്ത് ഈ ഉപകരണങ്ങൾ മീട്ടുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന സ്വരം കുണ്ഡലിനീചക്രങ്ങളെ ഊർജിതമാക്കുന്നു. ഗുരുവിന്റെ മാർഗനിർദേശത്തിനു കീഴിലോ ഗുരുവിനൊപ്പമോ ഒരാൾക്ക് ഓങ്കാരത്തിന്മേൽ മനസ്സ് ഏകാഗ്രമാക്കുന്നതിനു കഴിവു നേടാനാവും. അങ്ങനെ ആത്മാവും ദൈവവുമായുള്ള ഐക്യം നേടാനാവുന്നു.

കഴിവുള്ള ഒരു ഗുരുവിന്റെ സാന്നിധ്യമില്ലെങ്കിൽ വീണയുടെയോ പുല്ലാങ്കുഴലിന്റെയോ സംഗീതത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. അതിനുശേഷം കണ്ണുകളടച്ച് ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിൽ ഇരിക്കണം. പഞ്ഞി ഉപയോഗിച്ചോ മറ്റേതെങ്കിലും വിധത്തിലോ കാതുകളെ അടയ്ക്കുക. പുറമേ നിന്നുള്ള ശബ്ദങ്ങൾ ശല്യപ്പെടുത്താതിരിക്കാനാണിത്. ഉള്ളിലുയരുന്ന പ്രതിധ്വനിയിലോ അകമേ കേൾക്കുന്ന മറ്റേതെങ്കിലും സ്വരത്തിലോ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുക.

ഇങ്ങനെ പരിശീലിച്ചശേഷം കുറച്ചുനേരത്തേക്ക് ഓങ്കാരം ഉച്ചരിക്കുക. ഈ ഉച്ചാരണംവഴി ഉള്ളിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റൊലിയിൽ ഏകാഗ്രമാവുക. സാവധാനം, ധ്യാനാവസ്ഥയുടെ പാത നിങ്ങൾക്കു തുറന്നുകിട്ടുന്നു.

ഭാവധ്യാനം (ഗുണസംബന്ധിയായ ധ്യാനം)

ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിൽ ഇരുന്നശേഷം 'ചിദാകാശ'ത്തിൽ ഏകാഗ്രത അർപ്പിക്കുക. നിങ്ങളുടെ മൂർത്തിയുടെയോ അല്ലെങ്കിൽ ജീവിതത്തിലെ വളരെ ആദരണീയനായ ഒരു വ്യക്തിയുടെയോ നന്മകളെ ധ്യാനിക്കുക. കാരുണ്യം, ആഹ്ലാദം, ക്ഷമ, ദയ, സമാധാനം, നിർഭയത്വം, അനുകമ്പ, ധൈര്യം തുടങ്ങിയ നന്മകളെ ധ്യാനിക്കുക. ആ വ്യക്തിയിൽനിന്ന് ഇവയിലേതെങ്കിലും നന്മയ്ക്ക് നിങ്ങൾ സാക്ഷിയായ സംഭവം ഓർമിക്കുകയുമാവാം. നിങ്ങളുടെ ദൗർബല്യങ്ങൾക്ക് നേരേ വിപരീതമാണ് ഈ നന്മകൾ എന്നതിനു സംശയമില്ല. എങ്കിലും ഈ നന്മകളെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകൾ നിങ്ങളിലും നന്മകൾ ഉണർത്തും.

ഭാവാതീതധ്യാനം (അതീന്ദ്രിയ ധ്യാനം)

കണ്ണടച്ച് പൂർണനിശ്ശബ്ദതയിൽ കുറച്ചു നിമിഷം ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിലിരിക്കുക. മനസ്സിൽ ഉയർന്നുവരുന്ന ചിന്തകളിൽ ഒരു സാക്ഷിയെപ്പോലെ ഏകാഗ്രമായിരിക്കുക. ചിന്തകളുണ്ടോയെന്ന്, അവ എന്തിനെക്കുറിച്ചാണെന്ന് കാണുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ചിന്തകളിൽ ഉൾപ്പെടുവാൻ പാടില്ല. വെറുതെ സാക്ഷിയായിരിക്കുക. ഉണർവോടെയിരുന്ന് ഇത് വീണ്ടും വീണ്ടും ഓർക്കുക — ഞാൻ ഈ പ്രക്രിയയുടെ ഒരു ഭാഗമല്ല. ഞാനൊരു സാക്ഷിയാണ്. ചിന്തിക്കുന്നയാൾ ഞാനല്ല, എന്റെ ചിന്തകളുടെ സാക്ഷിമാത്രമാണു ഞാൻ. 'ഓം' എന്ന ശുദ്ധമായ പ്രജ്ഞയാണു ഞാൻ. ബ്രഹ്മമാണു ഞാൻ.

തുടരെയുള്ള രണ്ടു ചിന്തകളുടെ ഇടവേളയിൽ ഉള്ള പാവനവും ശുദ്ധവും ദിവ്യപ്രഭപോലുള്ളതുമായ ആത്മാവിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. 'ഓം' ഉച്ചരിക്കുക. ഓം ശബ്ദത്തോടൊപ്പം ശ്വസനത്തിലും സുഷുമ്നയിലൂടെ മുകളിലേക്കും താഴേക്കും ചലിക്കുന്ന പ്രാണനിലും ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. എല്ലായിടത്തും ഓങ്കാരത്തിന്റെ മാറ്റൊലി അനുഭവിച്ചറിയുക. ആ മാറ്റൊലിക്കൊപ്പം ദിവ്യപ്രഭയുടെ രൂപത്തിൽ നിങ്ങൾ എല്ലായിടവും ചിതറിപ്പരക്കുന്നത് അനുഭവിച്ചറിയുക. ആ ദിവ്യപ്രഭയിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന പ്രപഞ്ചത്തെ ദർശിക്കുക. ഭൂമിയെ പ്രപഞ്ചത്തിൽ അതിനുള്ള സ്ഥാനത്തു ദർശിക്കുക. ഭൂമിയിൽ നിങ്ങൾക്കുള്ള സ്ഥാനം കാണുക. നിങ്ങളുടെ ഭൗതികശരീരത്തിനുള്ള സ്ഥാനം കാണുക. ഇവയിൽനിന്നെല്ലാം വേർപെട്ട്, എല്ലാ വസ്തുക്കളിലും പ്രജ്ഞയെ ഇറ്റിറ്റു വീഴ്ത്തുന്ന സർവവ്യാപിയായ ദിവ്യശക്തിയായി നിങ്ങളെത്തന്നെ ദർശിക്കുക. 'ഓം' ശബ്ദത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. അല്പനേരത്തിനുശേഷം സർവവ്യാപിയായ ആ ദിവ്യശക്തി ബാഹ്യശരീരത്തിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുന്നതു കാണുക. എല്ലാ ശരീരഭാഗങ്ങളിലും ശ്വസനത്തിലുമുള്ള ആ ദിവ്യപ്രജ്ഞയിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. ശാന്തിപാഠം അഥവാ പ്രാർത്ഥന ചൊല്ലിയശേഷം എഴുന്നേല്ക്കുക.

ഉന്മനിക്രിയ

ഏതെങ്കിലും ധ്യാനനിലയിൽ ഇരുന്ന് അഞ്ചുവട്ടം 'കപാലധൗതി' പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കുക. മൂന്ന് 'ബന്ധ'ങ്ങൾക്കുമൊപ്പം ഇതു ചെയ്യുക. കണ്ണുകൾ തുറക്കരുത്. 'ഉജ്ജൈ പ്രാണായാമം' ചെയ്യുക. ഓങ്കാരമന്ത്രം ഉച്ചരിക്കുമ്പോൾ മൂലാധാരത്തിൽനിന്ന് ആജ്ഞാചക്രത്തിലേക്കും, തിരിച്ചും പ്രവഹിക്കുന്ന പ്രാണശക്തിയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. 'ഒ' എന്ന സ്വരം ആജ്ഞാചക്രത്തിൽനിന്നാരംഭിച്ച് മൂലാധാരത്തിലെത്തുമ്പോൾ 'മ്' എന്ന സ്വരത്തിലേക്ക് ഉച്ചാവസ്ഥ പ്രാപിക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. ഇത് അമ്പതു തവണ ആവർത്തിക്കുക. പിന്നീട് സ്വാഹ എന്നുച്ചരിക്കുക. ഓരോ പതിനാറ് ഉച്ചാരണത്തിനുംശേഷം വിശ്രമിക്കുക. സ്വാഹമന്ത്രം അമ്പത്തിരണ്ടു തവണ ചൊല്ലണം. വീണ്ടും 'ഓം' ചേർത്ത് ഇത് ആവർത്തിക്കുക. പിന്നീട് കുറച്ചുനേരം ശാന്തമായിരിക്കുക. ഉള്ളിലുയരുന്ന ആഹ്ലാദസന്തോഷങ്ങളെ അനുഭവിച്ചറിയുക; ഇപ്പോൾ ചെയ്ത ധ്യാനത്തിന്റെ ഫലമാണത്. ക്രിയ ചെയ്യുന്നതിനിടയിൽ ഉറങ്ങിപ്പോകാനിടവരരുത്, വിനോദത്തിനുവേണ്ടി ചെയ്യുകയുമരുത്. കണ്ണുതുറന്ന് 'ശാന്തിപാഠം' അഥവാ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കുശേഷം സാധാരണനിലയിലേക്കു തിരിച്ചെത്തുക.

പ്രാണവിദ്യ (ജീവോർജശാസ്ത്രം)

പ്രാണായാമശാസ്ത്രം എന്ന നാലാമദ്ധ്യായത്തിൽ പ്രാണനെക്കുറിച്ച് വിവരിച്ചുകഴിഞ്ഞതാണ്. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ, നാം ശ്വസിക്കുന്ന വായുവിനൊപ്പം ശരീരത്തിലേക്കു പ്രവേശിക്കുന്ന ദിവ്യമായ ജീവശക്തിയെയാണ് പ്രാണൻ എന്നു പറയുന്നത്. ശ്വസനനിയന്ത്രണത്തിലൂടെ പ്രാണനിൽ നിയന്ത്രണം നേടുന്നതിനുള്ള വിവിധതരം പ്രാണായാമങ്ങളെക്കുറിച്ചും വിവരിച്ചുകഴിഞ്ഞതാണ്. പ്രാണായാമത്തിലൂടെ ആത്മീയവും ശാരീരികവുമായ നേട്ടങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നു. പ്രാണനെ സംബന്ധിച്ച ഏറ്റവും ഉന്നതമായ ശാസ്ത്രമാണ് പ്രാണവിദ്യ. ഇവിടെ വിവരിക്കുന്ന ഈ പ്രക്രിയയുടെ അഭ്യസനത്തിലൂടെ തന്റെമാത്രമല്ല, മറ്റുള്ളവരുടെയും ശാരീരികവും ആത്മീയവുമായ നന്മയ്ക്കായി പ്രാണനെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവു ലഭിക്കുന്നു.

ഇരുന്നുകൊണ്ടോ മലർന്നുകിടന്നോ കമഴ്ന്നുകിടന്നോ വശംചേർന്നു കിടന്നോ ഇതു ചെയ്യാവുന്നതാണ്. നട്ടെല്ലു നിവർന്നിരിക്കണം എന്നതാണു പ്രധാനം. വലതു നാസാരന്ധ്രം അഥവാ 'പിംഗള' നാളം പ്രവർത്തനനിരതമായിരിക്കുമ്പോഴാണ് ഇതു ചെയ്യേണ്ടത്. ഇത് രണ്ടു ഘട്ടമായി ചെയ്യണം. ഒന്നാം ഘട്ടത്തിൽ, ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിലെ ഓരോ രോമകൂപത്തിലുംനിന്ന് അതായത്, മണിപൂരചക്രത്തിൽനിന്ന് പ്രാണിക് ഊർജം ആജ്ഞാചക്രത്തിലേക്കു പ്രവഹിച്ച് അവിടെ കുന്നുകൂടുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക.

പിന്നീട് പതുക്കെ ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുക. കുന്നുകൂടിക്കിടക്കുന്ന പ്രാണിക്ഊർജം രണ്ടാംഘട്ടത്തിൽ വിവിധ ആത്മീയദിശകളിലൂടെ ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗത്തേക്കും ഒഴുകിയെത്തുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ, വേദനയോ രോഗമോ ഉള്ള ഏതെങ്കിലും ശരീരഭാഗത്തേക്കു പ്രവഹി

ക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. എന്തെങ്കിലും പ്രത്യേക ഉദ്ദേശ്യത്തിനായി ശരീരത്തിന്റെ മറ്റേതെങ്കിലും ഭാഗത്ത് ഈ ഊർജം കേന്ദ്രീകരിക്കുവാൻ നിങ്ങളാഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അവിടേക്ക് ഒഴുകുന്നതായും സങ്കല്പിക്കാം. മറ്റേതെങ്കിലും വ്യക്തിയുടെ ശരീരത്തിലേക്ക് ഈ ഊർജം ഒഴുകുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ വലതുകൈയിലെ തള്ളവിരലും മോതിരവിരലും ഉപയോഗിച്ച് ആ വ്യക്തിയുടെ ശരീരത്തിലെ ഉദ്ദിഷ്ടസ്ഥാനത്തേക്ക് ഊർജം കൈമാറുക.

ചെയ്യേണ്ട രീതി: കണ്ണുകൾ ലഘുവായടച്ച് തയ്യാറെടുക്കുക. സൗകര്യപ്രദമായ രീതിയിൽ, നട്ടെല്ലു നിവർത്ത് നിശ്ചലം ഇരിക്കുക. ശ്വസനത്തിന്റെ ഗതിവേഗവും പ്രാണൻ പ്രവഹിക്കുന്നതിന്റെ ഗതിവേഗവും തമ്മിൽ ചേർച്ചയിലാക്കുക. ഇടതുനിന്നു വലത്തോട്ട് വലയങ്ങളായാണ് പ്രാണിക് ഊർജം നീങ്ങുന്നത്. മൂലാധാരത്തിൽനിന്നാരംഭിച്ച് വലതുഭാഗത്തുനിന്ന് അർദ്ധവൃത്തത്തിൽ നീങ്ങി 'സ്വാധിഷ്ഠാന'ത്തിലെത്തുന്ന പ്രാണിക് ഊർജത്തെ സങ്കല്പിക്കുക. അവിടെനിന്ന് വീണ്ടും ഒരു അർദ്ധവൃത്തത്തിൽ, എന്നാൽ ഇടതുവശത്തുനിന്ന് മണിപൂരചക്രത്തിലേക്ക് അതു നീങ്ങുന്നു. ഈ രീതിയിൽ ഒരു ചക്രത്തിൽനിന്നു മറ്റൊന്നിലേക്ക്, ഒടുവിൽ ആജ്ഞാചക്രത്തിലെത്തും വരെ അതു മുന്നേറുന്നു. പിന്നീട് എതിർദിശയിൽ അത് മൂലാധാരത്തിലേക്കു തിരികെ പോകുന്നു. ഇതാണ് പ്രാണിക് ഊർജത്തിന്റെ തരംഗരൂപത്തിലുള്ള സജീവമായ പ്രവാഹം.

ഈ ക്രിയയിൽ പരിപൂർണത നേടിയശേഷം, സാധാരണഗതിയിൽ ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുന്നതിനൊപ്പം പ്രാണിക് ഊർജം ഉയരുന്നതിനും ശ്വാസം പുറത്തുവിടുന്നതിനൊപ്പം അത് തിരികെ പോവുന്നതിനും അനുവദിക്കുക. പ്രാണിക് ഊർജം ഉണർന്ന്, തരംഗരൂപമില്ലാതെ ആജ്ഞാചക്രത്തിൽ കുമിഞ്ഞുകൂടുന്ന ഈ മുഴുവൻപ്രക്രിയയെക്കുറിച്ചും ബോധവാനാവുക. പ്രാണിക് ഊർജവും നിങ്ങളിലെ സചേതനമായ ഊർജവും ഒന്നിച്ച് ആജ്ഞാചക്രത്തിൽ വന്നുനിറയുന്നത് മനസ്സിൽ ആവർത്തിച്ചു കാണുക.

ഇതിനുശേഷം ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് മൂന്നു 'ബന്ധ'ങ്ങളും ചെയ്ത് കുണ്ഡലിനീ ഊർജം പ്രാണിക് ഊർജത്തിനൊപ്പം ആജ്ഞാചക്രത്തിലേക്കു നീങ്ങുന്നത് അനുഭവിച്ചറിയുക. 'ബന്ധ'ങ്ങൾ അയയ്ക്കുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുക. പിന്നീട് ശരീരത്തിനു വിശ്രമം നല്കുക. വീണ്ടും ഈ ചക്രം ആവർത്തിക്കുക. നാസാരന്ധ്രങ്ങളിലൂടെ മാത്രമല്ല, ശരീരത്തിലെ ഓരോ രോമകൂപത്തിലൂടെയും നിങ്ങൾ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കും പുറത്തേക്കും അയയ്ക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. ഓരോ തവണ ശ്വാസമെടുക്കുമ്പോഴും കുണ്ഡലിനീഊർജവും പ്രാണിക് ഊർജവും ഉണരുന്നതും ശ്വാസം പുറത്തുവിടുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് അയവു ലഭിക്കുന്നതും അനുഭവിച്ചറിയുക.

പിന്നീട് ആഴത്തിലും സാവധാനത്തിലും ശ്വാസമെടുക്കുക. ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗത്തേക്കും ശ്വാസം വ്യാപിക്കുന്നതും ആജ്ഞാചക്രത്തിൽ വന്നുനിറയുന്ന പ്രാണിക് ഊർജം ശരീരമാകെ വിതറപ്പെടുന്നതും അറിയുക. പ്രാണിക് ഊർജം നട്ടെല്ലിലെ 'ചക്ര'ങ്ങളിലൂടെ മുകളിലേക്കും താഴേക്കും പ്രവഹിക്കുക മാത്രമല്ല ചെയ്യുന്നത്, അത് ശരീരത്തിലെ ഓരോ കോശ

ത്തിലും എത്തുന്നുണ്ട്. ഉജ്ജൈ പ്രാണായാമത്തിന്റെ രൂപത്തിലായിരിക്കണം ശ്വസനം.

വീണ്ടും നാസാരന്ധ്രങ്ങളിലൂടെയോ രോമകൂപങ്ങളിലൂടെയോ മാത്രമല്ല ആജ്ഞാചക്രത്തിലൂടെയും ശ്വസിക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. ഓരോ ശ്വാസമെടുക്കലിനുമൊപ്പം പ്രാണിക് ഊർജം ശരീരമാകെ നിറയുന്നതറിയുക. ശ്വാസം ഓരോ തവണയും പുറത്തുവിടുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് അയവു ലഭിക്കുന്നതും അനുഭവിച്ചറിയുക. ശ്വസനം, ഭാവന, ഉൾക്കാഴ്ച, വികാരങ്ങൾ, ചിന്തകൾ, ശരീരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം എന്നിവയുടെ യോജിപ്പിൽ ഇതറിയുക. ഒന്നിൽ മാത്രമായി ശ്രദ്ധിക്കരുത്. ഈ പ്രക്രിയകൾ നടക്കുമ്പോൾ ശരീരം ബലൂൺപോലെ വലുതാകുന്നത് അനുഭവിക്കുക. ശ്വാസമെടുക്കുമ്പോൾ ശരീരം വികസിക്കുകയും ശ്വാസംവിടുമ്പോൾ അയവു വരികയും ചെയ്യും. അതോടൊപ്പം പ്രാണിക് ഊർജത്തിന്റെ പ്രസരണവും ശരീരത്തിന്റെ അയവും യഥാക്രമം ഉണ്ടാവുന്നു.

ഈ ക്രിയയിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടിക്കഴിഞ്ഞ് പ്രാണിക് ഊർജത്തെ ബോധപൂർവ്വം ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് അയയ്ക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ശ്വാസമെടുക്കലിനൊപ്പം ഈ ഊർജം പ്രസരിക്കുന്നതിനും, ശ്വാസം വിടുന്നതിനൊപ്പം ശരീരം അയയുന്നതിനും അനുവദിക്കുക. അതിനുശേഷം കണ്ണുകൾ തുറക്കുക. ഈ ക്രിയകളുടെ മെച്ചമായ ഉപയോഗത്തിനും പെട്ടെന്നുള്ള ഉപയോഗത്തിനും കഴിവുറ്റ ഒരു ഗുരുവിന്റെ നേതൃത്വം ആവശ്യമാണ്. സ്വയം പരിശീലിക്കുവാൻ ശ്രമിച്ചാൽ ഗുണത്തിനുപകരം വിപരീതഫലമാകും ഉണ്ടാവുക.

കുണ്ഡലിനീവിദ്യ (കുണ്ഡലിനി അഥവാ സുപ്താവസ്ഥയിലുള്ള ഊർജത്തിന്റെ ശാസ്ത്രം)

ധ്യാനത്തിന്റെയും സാധനയുടെയും അഥവാ ധ്യാനത്തിന്റെയും ആത്മീയപരിശീലനങ്ങളുടെയും ഏറ്റവും ഉന്നതമായ രൂപമാണിത്. ഗുരുവിൽനിന്നു തുടക്കം കുറിച്ചശേഷം മാത്രമേ ഇത് അഭ്യസിക്കാവൂ. ഇനി പറയുന്ന ധ്യാനക്രിയകൾ ആർക്കും അനുവർത്തിക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ. അവസാനത്തെ മൂന്നു ക്രിയകൾ രഹസ്യസ്വഭാവമുള്ളവയായതിനാൽ ഇതോടൊപ്പം വെളിപ്പെടുത്തുന്നില്ല. പ്രഗല്ഭനായ ശിഷ്യന് ഗുരു നേരിട്ടുമാത്രം വെളിപ്പെടുത്തുന്നവയാണവ. പത്തൊൻപതുതരം ക്രിയകൾ ഇവയാണ്:

1. വിപരീത കരണീമുദ്ര 2. ചക്രാനുസന്ധാനം 3. നാദസങ്കലനം 4. പവനസങ്കലനം 5. ശബ്ദസങ്കലനം 6. മഹാമുദ്ര 7. മഹാഭേദമുദ്ര 8. മാണ്ഡൂകീക്രിയ 9. താഡനക്രിയ (ഇവയെല്ലാം 'പ്രത്യാഹാര'ത്തിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടുന്നതിനുള്ളവയാണ്) 10. നവമുഖീമുദ്ര 11. ശക്തിസങ്കലനം 12. ശാംഭവീക്രിയ 13. അമൃതപാനം 14. ചക്രഭേദനം 15. സുഷുമ്നാ ദർശനം 16. പ്രാണാഹൂതി 17. ഉത്ഥാനം 18. സ്വരൂപദർശനം 19. ലിംഗസങ്കലനം ('ധാരണ'യിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം നേടുന്നതിനുള്ളവയാണിവ.)

ധ്യാനത്തിലും സമാധിയിലും പൂർണ പരിജ്ഞാനം നല്കുന്ന മൂന്നു ക്രിയകൾ ഇവയ്ക്കെല്ലാം ശേഷമാണു വരുന്നത്.

ഈ വിഷയത്തിൽ കൂടുതൽ പരിജ്ഞാനത്തിന് 'കുണ്ഡലിനീക്രിയ', 'താന്ത്രികധ്യാനം' എന്നീ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വായിക്കുക. ഗുരുദേവ പരമഹംസ സ്വാമി സത്യാനന്ദ സരസ്വതി രചിച്ച ഈ ഗ്രന്ഥം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരിക്കുന്നത് ബീഹാറിലെ മുംഗറിലുള്ള ബീഹാർ സ്കൂൾ ഓഫ് യോഗ ആണ്. യോഗ ക്രിയയിൽ ശരിയായ പരിശീലനം ലഭിച്ചിട്ടുള്ള ഒരു വിദഗ്ദ്ധനിൽനിന്നോ അദ്ധ്യാപകനിൽനിന്നോ ഗുരുവിൽനിന്നോ വേണം ഇത് അഭ്യസിക്കുവാൻ.

ധ്യാനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രധാന വസ്തുതകൾ

ധ്യാനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചില പ്രധാന വസ്തുതകൾ താഴെക്കൊടുക്കുന്നു.

1. ഒന്നാമതായി ധ്യാനമെന്നത് നിർബന്ധിച്ചു ചെയ്യിക്കേണ്ട ഒന്നല്ല. നിദ്ര എത്തുന്നതുപോലെ സ്വാഭാവികമായി, ധ്യാനവും തനിയെ സംഭവിക്കണം. ഒരാൾക്ക് സ്വന്തം തീരുമാനപ്രകാരം ഉറങ്ങുവാൻ സാധിക്കില്ല. എന്നിട്ടും ഉറങ്ങുവാൻ പോകുന്ന ഒരാൾക്ക് കിടക്കയും കിടക്കവിരിയും തലയിണയും പുതപ്പുമൊക്കെ തയ്യാറാക്കാതെ വയ്യ. അതുപോലെ മനസ്സിനെ ധ്യാനത്തിനായി ഒരുക്കുന്നതിന് മുമ്പുപറഞ്ഞ ക്രിയകൾ പരിശീലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നിദ്രപോലെ, മധുരപലഹാരങ്ങളുടെ സ്വാദുപോലെ, വാക്കുകൾക്കതീതമായ ഒന്നാണു ധ്യാനം. അനുഭവത്തിലൂടെയേ അതിനെ അറിയുവാനാവൂ.
2. ധ്യാനമെന്നത് മനസ്സിന്റെ ചിന്തകളില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ്. സത്തയെക്കുറിച്ചുള്ള സ്വയം വിലയിരുത്തൽ, ബോധപൂർവമായ വിലയിരുത്തൽ ആണത്. ചിന്താശൂന്യതയിൽ നിശ്ചലമായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ. വാസ്തവത്തിൽ ധ്യാനത്തെ വാക്കുകൾകൊണ്ടു വിവരിക്കുക സാദ്ധ്യമല്ല.
3. ഭൗതികസുഖങ്ങളുടെ വഴികളിൽനിന്ന് അകന്നുനില്ക്കാതെ ഒരാൾക്ക് തന്റെ ഉള്ളിലേക്കു കടക്കുവാനാവില്ല, ധ്യാനിക്കാനുമാവില്ല.
4. മനുഷ്യന് മനസ്സ് ഒരനുഗ്രഹവും അതേസമയം വിനാശഹേതുവുമാണ്. മനുഷ്യന് എല്ലാ ബന്ധനങ്ങളിൽനിന്നും സ്വതന്ത്രനാകാനോ, ഈ ലോകത്തിന്റെ അഴുക്കിലും ചേറിലും കുരുങ്ങിപ്പോകാനോ ഇടയാകുന്നത് മനസ്സ്വഴിയാണ്. ആത്മീയവിമോചനം നേടുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തിൽ മനസ്സർപ്പിക്കുന്നതിന് ധ്യാനം പരിശീലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പ്രാചീനഗ്രന്ഥങ്ങൾ പറയുന്നു:

   "മന ഏവ കാരണാം ബന്ധമോക്ഷയോഃ"

   ബന്ധനത്തിന്റെയും വിമോചനത്തിന്റെയും മൂലകാരണം മനസ്സാണ്.
5. വളരെ പ്രായോഗികമായ കർമ്മമാണു ധ്യാനം. ഇതിന് ഒരു പരീക്ഷണശാലയുടെയും ആവശ്യമില്ല. ശരീരംതന്നെയാണ് ഇതിന്റെ പരീക്ഷണശാല. ഇന്ദ്രിയങ്ങളും മനസ്സുമാണ് ഉപകരണങ്ങൾ. എപ്പോഴും പുറംലോകത്ത് ചുറ്റിത്തിരിയുവാൻ പ്രവണതയുള്ള മനസ്സിനെ ഉള്ളിലേക്കു തിരിക്കുന്ന ശാസ്ത്രത്തെ, എല്ലാത്തിനും മേലെ അതിനെ ഉയർത്തി നിർത്തുന്ന വിജ്ഞാനത്തെ ആണ് ധ്യാനം എന്നു വിളിക്കുന്നത്.

6. തലച്ചോറിൽ രൂപപ്പെടുന്ന നാലു തരംഗങ്ങളാണ് ആൽഫ, ബീറ്റ, തീറ്റ, ഡെൽറ്റ എന്നിവ. സത്വ, രജഃ, തമഃ, മിശ്രഃ ഗുണങ്ങളുള്ളവ. ഇതിൽ ഏറ്റവും ശുദ്ധമായ ആൽഫാതരംഗത്തെ അഥവാ സത്വത്തെ മാത്രമേ ധ്യാനത്തിലൂടെ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നുള്ളൂ. ഇതുമൂലമാണ് ധ്യാനത്തിലൂടെ ഒരു വ്യക്തിക്ക് ദിവ്യമായ സന്തോഷവും സമാധാനവും അനുഭവിക്കാനാവുന്നത്.

7. അശാന്തമായ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുകയാണ് ധ്യാനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.

ധ്യാനത്തിന്റെ നേട്ടങ്ങൾ

- ധ്യാനത്തിന്റെ അന്തിമലക്ഷ്യം ആത്മസാക്ഷാത്കാരമായാലും അല്ലെങ്കിലും എങ്കിലും താഴെ പറയുന്ന നേട്ടങ്ങൾ ധ്യാനം അനുവർത്തിക്കുന്നയാൾക്ക് ലഭിക്കുമെന്നത് തീർച്ചയാണ്:-
- സംഘർഷങ്ങളില്ലാത്ത മനസ്സ്. ധ്യാനത്തിലൂടെ മനസ്സ് നിശ്ചലവും ശരീരം സ്വസ്ഥവും സമാധാനം നിറഞ്ഞതുമായിത്തീരും.
- ഭൗതികമായ സംഘർഷങ്ങൾ മനസ്സിനെ വിഷമിപ്പിക്കുകയില്ല. കാരണം, ഇന്ദ്രിയങ്ങളും മനസ്സും അവയിലൂടെ ദൈവികശക്തികളുപയോഗിച്ച് നേടുന്ന അനുഭവങ്ങളും യോഗിയുടെ നിയന്ത്രണത്തിൻകീഴിലാണ്.
- "യോഗ കർമസു കൗശലം" — ബുദ്ധിപൂർവ്വം, ഏകാഗ്രതയോടെ ഓരോ പ്രവൃത്തിയും ചെയ്യുന്നതിന് ധ്യാനവും യോഗയും കഴിവു നൽകുമെന്നാണ് ഈ സംസ്കൃതശ്ലോകത്തിനർത്ഥം.
- ശരീരത്തിലെ എല്ലാ അവയവങ്ങളും അവയിലെ രാസപ്രക്രിയകളും കുറ്റമറ്റ രീതിയിൽ പ്രവർത്തിച്ചുതുടങ്ങുന്നു.
- ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ, മാനസികഅസ്വസ്ഥത, സംഘർഷം, ഉറക്കമില്ലായ്മ, നാഡിസംബന്ധമായ ക്രമക്കേടുകൾ എന്നിവ ഭേദപ്പെടുന്നു.
- ഉണർവിന്റെയും സ്വപ്നത്തിന്റെയും സുഷുപ്തിയുടെയും ഗാഢനിദ്രയുടെയും അവസ്ഥകൾ പിന്നിട്ടശേഷം ഒരാൾ 'തുരീയ' അവസ്ഥയിലേക്ക്, അതായത് അതീന്ദ്രിയമായ ആനന്ദത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നു. അങ്ങനെ നിത്യമായ സന്തോഷവും സമാധാനവും അയാൾ നേടുന്നു.
- ധ്യാനത്തിലൂടെ പ്രജ്ഞയപ്പാടെ ഉണരുന്നു. തത്ഫലമായി സമീകൃതമായ രീതിയിൽ, ചിട്ടയോടെ, ക്ഷമയോടെ, ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം പ്രവർത്തിച്ച് കൂടുതൽ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കുന്നതിനു കഴിവു ലഭിക്കുന്നു.
- ധ്യാനത്തിലൂടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് വളരെ എളുപ്പത്തിൽ പരിഹാരം കണ്ടെത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നു. കോപമുൾപ്പെടെയുള്ള എല്ലാ വികാരങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കാനും സാധിക്കുന്നു.
- ലൈംഗികതൃഷ്ണയെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവു ലഭിക്കുന്നു എന്നതാണ് ഏറ്റവും വലിയ നേട്ടം. ഇതുമൂലം മനസ്സും ശരീരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പല പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നു.

- മതിഭ്രമമില്ലായ്മയുടെയും ആസക്തിയില്ലായ്മയുടെയും അവസ്ഥ സംജാതമാവുന്നു. അങ്ങനെ അമിതഭക്ഷണം, ഉത്കണ്ഠ, മുൻവിധി മുതലായ പ്രവണതകളെ നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കാൻ സാധിക്കുന്നു.
- ചുരുക്കത്തിൽ, ശുദ്ധത, സന്തോഷം, സമാധാനം, ഭക്തി, സംതൃപ്തി, വിശ്വാസം, എളിമ, സമ്പൂർണത, ദിവ്യത്വം, ഉത്തരവാദിത്വബോധം, ജോലിയിൽ ഏകാഗ്രത, ഊർജസ്വലത, ഉത്സാഹം, വിവേകം, ബുദ്ധി, ശക്തി, ശാരീരികബലം, ആത്മസാഫല്യം എന്നിവ ധ്യാനത്തിലൂടെ നേടാനാവുന്നു.

കുറിപ്പ്

സമാധിയെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളെയും പ്രയോജനങ്ങളെയുംകുറിച്ചും പ്രതിപാദിക്കുന്നതിന് വേറൊരദ്ധ്യായം ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ല. അപ്പോൾ, യോഗ എങ്ങനെ അതിന്റെ സമഗ്രാവസ്ഥയിലെത്തുമെന്നു നിങ്ങൾ അതിശയിച്ചേക്കാം. യഥാർത്ഥത്തിൽ സമാധി എന്നത് സ്വയം പ്രത്യക്ഷമാവുന്ന ഒരു ഘട്ടമാണ്. പല രീതിയിൽ പലയിടത്ത് നാമത് സൂചിപ്പിച്ചുകഴിഞ്ഞതാണ്. ദിവ്യതയുടെ യഥാർത്ഥ സാക്ഷാത്കാരമാണ് സമാധി. ധ്യാനത്തെത്തന്നെ വിശദീകരിക്കുക എളുപ്പമല്ലാതിരിക്കെ, അതിന്റെ നിഗൂഢത നിറഞ്ഞ ഘട്ടമായ സമാധിയെ എങ്ങനെ വാക്കുകൾകൊണ്ടു വിവരിക്കാനാവും?

മൂന്ന്

സൂക്ഷ്മധാതുക്കളുടെ ശാസ്ത്രം

(തത്ത്വവിജ്ഞാനം)

മനഃശരീരങ്ങളുടെ ശുദ്ധീകരണം പൂർണതയിലാക്കുന്നതിന് സൂക്ഷ്മ ധാതുക്കളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് (തത്ത്വവിജ്ഞാനം) ആവശ്യമാണ്. ഈ അറിവിന്റെ അഭാവത്തിൽ യോഗ, ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രശ്ന ങ്ങൾക്കു വഴിതെളിച്ചേക്കാം. സൂക്ഷ്മധാതുക്കളെക്കുറിച്ച് ശരിയായ അറി വുണ്ടെങ്കിൽ യോഗയുടെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി അവയെ ഇല്ലാ താക്കുന്നതിനു സാധിക്കും. അതിനാൽ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ മൂന്നാംഭാഗം ശാരീരികവും ആത്മീയവുമായ തലങ്ങളിൽ വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു.

ഇതിൽ മൂന്ന് അദ്ധ്യായങ്ങളുണ്ട്—ആത്മീയവാഹിനികൾ (നാഡി കൾ), ആത്മീയകേന്ദ്രങ്ങൾ (ചക്രങ്ങൾ), നിദ്രാവസ്ഥയിലുള്ള ഊർജം (കുണ്ഡിലിനി).

യോഗ കുണ്ഡലിനിയോപനിഷത്, ജാബാല ദർശനോപനിഷത്, യോഗ ചൂഡാമണിയോപനിഷത്, യോഗ ശിഖോപനിഷത്, ശാണ്ഡില്യോ പനിഷത്, യോഗി യാജ്ഞവൽക്യസംഹിത, ഷട്ചക്രനിരൂപണം, ശങ്കരാ ചാര്യർ രചിച്ച പാദുകപഞ്ചകം, ഗോരക്ഷാനാഥ് രചിച്ച ഗോരക്ഷാഷ്ടകം എന്നീ ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെയും മഹായോഗിയായ ഗുരുദേവ പരമഹംസ സ്വാമി സത്യാനന്ദ സരസ്വതി, ലോകപ്രശസ്ത മനഃശാസ്ത്രവിദഗ്ദ്ധനും യോഗി യുമായ ഹിരോഷി മോട്ടോയാമ (ജപ്പാൻ) എന്നിവരുടെ വ്യക്തിപരമായ അനു ഭവങ്ങളുടെയും സാരാംശം അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ് ഈ അദ്ധ്യായ ങ്ങൾ.

ഓരോ വസ്തുവിനും രണ്ടു രൂപങ്ങളുണ്ട്—പ്രകടമായ രൂപം അഥവാ സ്ഥൂലരൂപം, പ്രകടമല്ലാത്ത രൂപം അഥവാ സൂക്ഷ്മരൂപം. അതുപോലെ നാഡികൾ, ചക്രങ്ങൾ, കുണ്ഡലിനി ഇവയ്ക്കും രണ്ടു രൂപങ്ങളുണ്ട്. ധമ നികളും ഗ്രന്ഥികളും അവയുടെ ഊർജവും ചേർന്ന സ്ഥൂലരൂപവും അദൃ ശ്യവും ആത്മീയവുമായ സൂക്ഷ്മരൂപവും. ഇവയോടു ബന്ധപ്പെട്ട കാഴ്ച പ്പാടുകൾ വസ്തുതകളുടെയും അനുഭവങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഇവിടെ അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. നാഡികൾ, ചക്രങ്ങൾ, കുണ്ഡലിനി ഇവയെക്കുറിച്ചും ഇവയെ ഉണർത്തുന്നതിനുള്ള വിവിധ രീതികളെക്കു റിച്ചും ഈ ഭാഗത്തു പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

13. ആത്മീയവാഹിനികളുടെ ശാസ്ത്രം (നാഡീവിജ്ഞാനം)

ബാഹ്യശരീരം, സൂക്ഷ്മശരീരം, കാരണശരീരം എന്നിവയെ പരസ്പരം ബന്ധിപ്പിക്കുന്നത് പ്രാണൻ ആണ്. ശരീരത്തിലെ ഈ പ്രാണിക് ഊർജത്തിന്റെ പ്രധാന കേന്ദ്രങ്ങളെ ചക്രങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നു. ഇവയിൽ നിന്ന് ഊർജം നാഡികൾ എന്ന ചാലുകൾ വഴി പ്രവഹിച്ചു പരക്കുന്നു. സൂക്ഷ്മശരീരത്തിലെ ചക്രങ്ങളിൽനിന്ന് പ്രാണനെ ബാഹ്യകാരണശരീരങ്ങൾക്കു കൈമാറുന്നതിനുള്ള മാർഗമാണ് നാഡികൾ. ബാഹ്യശരീരത്തിൽ കോശസമൂഹങ്ങൾകൊണ്ടുള്ള സിരകളും സൂക്ഷ്മശരീരത്തിൽ സൂക്ഷ്മനാളങ്ങളും കാരണശരീരത്തിൽ ആത്മീയഊർജത്തിന്റെ, ഓജസിന്റെ നാളങ്ങളുമാണുള്ളത്. വിവിധ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ നാഡികളുടെ എണ്ണം വ്യത്യസ്തമായാണ് രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളത്. ഇവയിൽ ഏറ്റവും കൂടിയ എണ്ണം 72,72,10,108 ആണ്. ഇതിൽ 3,40,000 എണ്ണം പ്രധാനപ്പെട്ടവയും 72,000 എണ്ണം ഏറ്റവും പ്രാധാന്യമുള്ളവയുമാണ്. ഇവയിൽത്തന്നെ 18 എണ്ണം പ്രാമുഖ്യത്തിൽ ഒന്നാം ഗണത്തിലും 36 എണ്ണം രണ്ടാം സ്ഥാനത്തും 101 എണ്ണം മൂന്നാമതായും വരുന്നു. അടിസ്ഥാനനാഡികൾ മൂന്നെണ്ണമാണ് സുഷുമ്ന, ഇഡ, പിംഗല എന്നിവ. ജ്ഞാനോദയം സംഭവിക്കുമ്പോൾ എല്ലാ നാഡികളും ദിവ്യപ്രഭയുടെ വാഹിനികളായി മാറുന്നു.

നാഡികൾ ആരംഭിക്കുന്നത് 'കന്ദസ്ഥാന'ത്തുനിന്നാണെന്നും പൊക്കിൾ ഭാഗത്തുനിന്നാണെന്നും രണ്ടു കാഴ്ചപ്പാടുകൾ നിലവിലുണ്ട്.

മൂലാധാരത്തിനു മുകളിൽ ഒമ്പത് അംഗുലം വീതിയുള്ള കേന്ദ്രത്തിൽനിന്നാണ് നാഡികൾ ഉത്ഭവിക്കുന്നതെന്ന് 'ജാബാലദർശനോപനിഷത്' എന്ന ഗ്രന്ഥം പ്രസ്താവിക്കുന്നു. ഇത് പൊക്കിൾപ്രദേശമാണ്. യോഗിയാജ്ഞവൽക്യസംഹിത എന്ന ഗ്രന്ഥം പതിന്നാലു നാഡികളെക്കുറിച്ചുമാത്രം സൂചിപ്പിക്കുന്നു:

കന്ദസ്ഥാനം മനുഷ്യാനാം ദേഹ മധ്യേനവാംഗുലം
ചതുരംഗുലമുത്സേധ ആയാമം ചതഥാ വിധം
അണ്ഡാകൃതിവദാകാരം ഭൂഷിതം ചാശ്രീ ഗാദാദിഭീഃ
ചതുഷ്പാദംച ഹൃന്മധ്യം ദ്വിജാനാംതുന്ദ മധ്യമം

–4:16–17

മനുഷ്യരിലും ഇരുകാലികളായ ജീവിവർഗങ്ങളിലും നാഡികളുടെ കേന്ദ്രം കന്ദസ്ഥാനമാണ്. ഒമ്പത് അംഗുലം വീതിയിൽ നാഭിക്ക് മുകളിലാണിത്. എന്നാൽ നാൽക്കാലികളിൽ സിരാകേന്ദ്രം ഹൃദയത്തിനു മുകളിലാണ്. അണ്ഡാകൃതിയിൽ നാലംഗുലം വീതിയിലും നീളത്തിലും ഉയരത്തിലുമാണിത്. ഇവിടെനിന്ന് നാഡികൾ മുകളിലേക്കും താഴേക്കും വ്യാപിച്ചുകിടക്കുന്നു. (പട്ടിക 13.1 കാണുക).

പട്ടിക 13.1 — നാഡീസ്ഥാനങ്ങൾ

ഗ്രന്ഥങ്ങൾ → നാഡികൾ ↓	ജാബാലദർശനോപനിഷത്, യോഗിയാജ്ഞവൽക്യ സംഹിത	യോഗചൂഡാമണ്യോപനിഷത്	യോഗശിഖോപനിഷത്	ശാന്തില്യോപനിഷത്	ഗോരക്ഷാഷ്ടകം	ഷട്-ചക്ര നിരൂപണം	സിദ്ധ സിദ്ധാന്ത പദ്ധതി
1. സുഷുമ്ന	കന്ദസ്ഥാനം മുതൽ ശിരസ്സിനു മുൻഭാഗംവരെ	നട്ടെല്ലിനു മദ്ധ്യഭാഗം	മദ്ധ്യഭാഗം (ബ്രഹ്മനാഡിമുതൽ)	മൂലാധാരംമുതൽ ബ്രഹ്മരന്ധ്രംവരെ	മദ്ധ്യഭാഗം	കന്ദസ്ഥാനം മുതൽ മുൻഭാഗംവരെ	മേലണ്ണാക്ക് മുതൽ ബ്രഹ്മരന്ധ്രംവരെ
2. ഇഡ	സുഷുമ്നയുടെ ഇടതുഭാഗംമുതൽ ഇടതു നാസാരന്ധ്രംവരെ	ഇടതുവശം	സുഷുമ്നയുടെ ഇടതുഭാഗത്ത് നാഭിമുതൽ വിലംബത്തിന്റെ അഗ്രംവരെ	സുഷുമ്നയുടെ ഇടതുഭാഗം മുതൽ ഇടതു നാസാരന്ധ്രം വരെ	ഇടതുഭാഗം	ഇടതുഭാഗം	ഇടത് നാസാരന്ധ്രം
3. പിംഗല	സുഷുമ്നയുടെ വലതുഭാഗം മുതൽ വലതു നാസാരന്ധ്രംവരെ	വലതുഭാഗം	സുഷുമ്നയുടെ വലതുഭാഗത്ത് നാഭിമുതൽ വിലംബത്തിന്റെ അഗ്രംവരെ	സുഷുമ്നയുടെ വലതുഭാഗം മുതൽ വലതുനാസാരന്ധ്രംവരെ	വലതുഭാഗം	—	വലതു നാസാരന്ധ്രം
4. ഗാന്ധാരി	ഇഡയുടെ പുറകുവശംമുതൽ ഇടതു കൺകോൺവരെ.	ഇടതുകണ്ണ്	നാഭിമുതൽ ഇടതുകണ്ണുവരെ	ഇഡയുടെ പിൻവശംമുതൽ ഇടതു കണ്ണുവരെ	ഇടതുകണ്ണ്	—	ഇടതുകാത്
5. ഹസ്തിജിഹ്വ	ഇഡയുടെ പിൻവശംമുതൽ വലതു കൺകോൺവരെ	വലതുകണ്ണ്	നാഭിമുതൽ വലതുകണ്ണുവരെ	ഇഡയുടെ പിൻവശം മുതൽ വലതു കണ്ണുവരെ	വലതുകണ്ണ്	—	വലതുകാത്
6. പൂഷാ	പിംഗലയുടെ പിൻഭാഗംമുതൽ വലതു കൺകോൺവരെ	വലതുകാത്	നാഭിമുതൽ വലതുകാതുവരെ	പിംഗലയുടെ പിൻഭാഗം മുതൽ വലതു കണ്ണുവരെ	വലതുകാത്	—	വലതുകണ്ണ്

7. യശസ്വിനി	പിംഗലയുടെ പിൻഭാഗംമുതൽ വലതുകാലിന്റെ പെരുവിരൽ വരെ	ഇടതു കാത്	-	വലതുകാത് മുതൽ ഇടതു കാലിന്റെ പെരുവിരൽത്തുമ്പുവരെ	ഇടതുകാത്	വലതുഭാഗം	ഇടതുകണ്ണ്
8. അലംബുഷ	കന്ദസ്ഥാനംവഴി ഗുദദ്വാരം മുതൽ മുകളിലേക്ക്	വായ്	പൊക്കിൾമുതൽ ഇടതു കാതു വരെ	ഗുദദ്വാരത്തിന് മുകളിലേക്കും താഴേക്കും	വായ്	—	—
9. കുഹൂ	ലൈംഗികാവയവങ്ങളിൽനിന്ന് താഴേക്കും, പിന്നീട് വലതുനാസികത്തുമ്പു വരെ മുകളിലേക്കും	ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ	ലൈംഗികാവയവങ്ങൾമുതൽ വലതുനാസികത്തുമ്പു വരെ	ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ മുതൽ വലതുനാസികത്തുമ്പുവരെ	ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ	—	ഗുദദ്വാരം
10. ശംഖിനി	ഇടതുകാതുവരെ	മൂലാധാരം	തൊണ്ടയിൽ രുചിയുടെ ഇന്ദ്രിയം വരെ	വലതുകാതുവരെ	ഗുദദ്വാരം	സഹസ്രാരയ്ക്കു താഴെ	ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ
11. സരസ്വതി	നാവുവരെ	—	നാവിൻതുമ്പുവരെ	നാവിൻതുമ്പ്	—	—	വായയുടെ ഉൾമൂലവരെ
12. വാരുണി	കുണ്ഡിലിനിക്കു ചുറ്റും	—	ഗുദദ്വാരംവരെ	കുണ്ഡലിനിക്കു ചുറ്റും	—	—	—
13. പയസ്വിനി	വലതുകാതുവരെ	—	—	ഇടതുകാതുവരെ	—	—	—
14. വിശ്വോദരി	കന്ദഭാഗത്തിനു മദ്ധ്യത്തിൽ	—	ചതുർവിധ അന്നരസ പ്രവാഹിക	—	—	—	—
15. ശൂര	—	—	മൂന്നാം കണ്ണ്	—	—	—	—
16. സൗമ്യ	—	—	—	വലതുകാലിന്റെ പെരുവിരൽത്തുമ്പ്	—	—	—
17. വജ്ര	—	—	—	—	—	—	—
18. ചിത്രിണി	—	—	ചിത്രവീര്യപ്രവാഹിക	—	—	—	—
19. മറ്റുള്ളവ	ജിഹ്വ ഉയരുന്നതിനനുസരിച്ച് നാമകരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നു.	— —	രാക എന്നു പേര്. ദാഹവും കഫവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.	—	—	—	—

വിലംബനാഡിയാൽ വലയംചെയ്യപ്പെട്ട നാഭിപ്രദേശത്തുനിന്ന്, അണ്ഡാകൃതിയിലുള്ള നാഭീചക്രത്തിൽനിന്ന്, സിരകൾ ഉത്ഭവിക്കുന്നുവെന്ന് യോഗശിഖോപനിഷത് എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ പറയുന്നു.

പ്രധാന നാഡികളുടെ പേരുകൾ, ഉത്ഭവസ്ഥാനങ്ങൾ എന്നിവ പട്ടികയിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. ഈ നാഡികൾ പ്രാണനെ വഹിക്കുന്നു. പ്രാണൻ എന്നത് സൂക്ഷ്മരൂപമുള്ള ഊർജമാണ്. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ മാർഗങ്ങളിലൂടെ നാഡികളെയും അവയുടെ ഫലങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കാവുന്നതാണ്. ആസനങ്ങൾ, പ്രാണായാമം, പ്രത്യാഹാരം, ധാരണ, ധ്യാനം എന്നിവ വഴി നാഡികളെ തികഞ്ഞ യോജിപ്പിൽ നിർത്താനാവും. അങ്ങനെ രോഗരഹിതമായ ശരീരഘടനയും ആത്മീയവിമോചനവും നേടാനാവുന്നു.

സുഷുമ്നന

ബ്രഹ്മനാഡി, വൈഷ്ണവീനാഡി എന്നിങ്ങനെയും ഇത് അറിയപ്പെടുന്നു. ഇതിന്റെ ഉത്ഭവസ്ഥാനത്തെക്കുറിച്ച് വിവിധ അഭിപ്രായങ്ങൾ നിലവിലുണ്ട്. മൂലാധാരത്തിൽനിന്നാണ് ഈ നാഡി ഉത്ഭവിക്കുന്നതെന്ന് ശാണ്ഡില്യോപനിഷത് എന്ന ഗ്രന്ഥം പറയുന്നു. ഛാന്ദോഗ്യോപനിഷത് എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ ഇതിന്റെ ഉറവിടം ഹൃദയമാണെന്നും ഷട്-ചക്രനിരൂപണം എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ ഇതിന്റെ ഉറവിടം കന്ദസ്ഥാനമാണെന്നും പറയുന്നു. എങ്കിലും മിക്ക വേദഗ്രന്ഥങ്ങളിലും യോഗാഗ്രന്ഥങ്ങളിലും പറയുന്നത് മൂലാധാരത്തിൽനിന്നാണ് ഈ നാഡി ഉത്ഭവിക്കുന്നതെന്നാണ്. ശിരസ്സിനു മുകളിൽ ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ ഈ നാഡി അവസാനിക്കുന്നു എന്നതിൽ അഭിപ്രായവ്യത്യാസമില്ല. സർവവ്യാപിയായ പ്രാണനും കുണ്ഡലിനീശക്തിയും ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിൽ എത്തിച്ചേർന്നശേഷം മൂലാധാരത്തിലേക്ക്, സുഷുമ്നനയിലൂടെ തിരികെയൊഴുകുന്നു. അതിനുശേഷം ഈ ഊർജം ശരീരമാകെ വ്യാപിക്കുന്നു. അപ്പോൾ ശരീരവും ഇന്ദ്രിയബോധങ്ങളും ഊർജിതമാവുന്നു, വീര്യം (രേതസ്) രൂപംകൊള്ളുന്നു. യോഗചര്യയിലൂടെ വീര്യം ആത്മീയ ഊർജമായി (ഓജസ്) പരിണമിക്കുന്നു, യോഗാഭ്യസനത്തിലൂടെ ഈ ഓജസ് കുണ്ഡലിനീശക്തി ഉണരുന്നതിനും അത് സഹസ്രാരയിൽ ലയിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. അങ്ങനെ ആത്മീയ വിമോചനം സാധ്യമാക്കുന്നു. ശരീരവ്യവസ്ഥകളെയെല്ലാം ബാധിക്കുന്ന ഈ നാഡിയുടെ സാന്നിദ്ധ്യം സാധകൻ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഇഡ, പിംഗല

മൂലാധാരത്തിൽനിന്നുത്ഭവിച്ച് ഇവ സുഷുമ്നനയെ ചുറ്റിപ്പിണഞ്ഞ്, ഓരോ ചക്രത്തെയും പരസ്പരം ബന്ധിപ്പിച്ച് മുകളിലേക്ക്, ആജ്ഞാചക്രത്തിലേക്കു നീങ്ങുന്നു. അവിടെ ഇവ സുഷുമ്നനയുമായി ഒന്നുചേരുന്നു. സംവേദ, പ്രേരക നാഡീവ്യവസ്ഥകളുടെ ഭാഗമാണിവ. ഇഡ ഇടതുഭാഗത്തുനിന്നും പിംഗല വലതുഭാഗത്തുനിന്നും ഉത്ഭവിക്കുന്നു. സുഷുമ്നനയെ ചുറ്റിപ്പിണഞ്ഞ് കിടക്കുന്നുവെന്ന് പറയപ്പെടുന്നുവെങ്കിലും ഇത് പ്രവഹിക്കുന്നത് രണ്ടു നാളികൾപോലെയാണെന്ന് ഗ്രന്ഥങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. പ്രാണോർജം ഇതിലൂടെ ചുറ്റിവളഞ്ഞ് മുകളിലേക്കു കയറുകയാണു

വേണ്ടത്. ഈ മൂന്നു നാഡികളുടെയും അടിസ്ഥാന സവിശേഷതകൾ പട്ടിക 13.2-ൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

പട്ടിക 13.2

	സവിശേഷതകൾ	ഇഡ	പിംഗല	സുഷുമ്നം
1.	ശ്വസനം	ഇടതുനാസാരന്ധ്രം	വലതുനാസാരന്ധ്രം	രണ്ടിലും തുല്യമായി
2.	താപനില	തണുപ്പ്	ചൂട്	സാധാരണ
3.	ലിംഗം	സ്ത്രീ	പുരുഷൻ	ബാധകമല്ല
4.	ഫലം	മാനസികം	ശാരീരികം	ആത്മീയം
5.	നിറം	നീല	ചുവപ്പ്	തിളങ്ങുന്ന വെളുപ്പ്
6.	ലോഹം	വെള്ളി	സ്വർണം	വജ്രം
7.	ഊർജം	നെഗറ്റീവ്	പോസിറ്റീവ്	രണ്ടും അല്ലാത്തത്
8.	നാഡി	സംവേദ	പ്രേരക	രണ്ടും
9.	നദി	ഗംഗ	യമുന	സരസ്വതി
10.	ഗ്രഹം	ചന്ദ്രൻ	സൂര്യൻ	രണ്ടും
11.	സമയപരിധി	8 മണിക്കൂർ	8 മണിക്കൂർ	8 മണിക്കൂർ

'സ്വരയോഗ' എന്ന ഗ്രന്ഥം ഈ നാഡികളെക്കുറിച്ച് വിശദമായി വിവരിക്കുന്നു. യോഗചര്യകളുടെയെല്ലാം ഉദ്ദേശ്യം ഇഡ, പിംഗല എന്നിവയ്ക്ക് സന്തുലനം നല്കി സുഷുമ്നയെ ഊർജിതപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ്. സാധാരണ, ശ്വസനക്രിയകൊണ്ട് ഇഡ, പിംഗല ഇവ ഓരോന്നും പന്ത്രണ്ടു മണിക്കൂർ ഊർജസ്വലമായി നിലകൊള്ളുന്നു. ചിലയവസരത്തിൽ സുഷുമ്നയും അല്പസമയം ഊർജിതമായിരിക്കും. ഈ സ്വാഭാവികാവസ്ഥയ്ക്ക് സാധനയിലൂടെ മാറ്റം വരുത്താനാവും. ഇഡാനാഡി ഊർജിതമാവുമ്പോൾ ജ്ഞാനശക്തി അഥവാ ചിന്താശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു. ചിന്തകളുടെ ഒഴുക്ക് സാധ്യമാവുന്നു; സന്ദേഹം നിറഞ്ഞ മനസ്സിന് ഏകാഗ്രത ലഭിക്കുന്നു. പിംഗല നാഡി ഊർജിതമാവുമ്പോൾ ക്രിയാശക്തി അഥവാ പ്രാണിക് ഊർജം സജീവമാകുന്നു. അപ്പോൾ ദഹനം, ബഹിർമുഖത തുടങ്ങിയ ശരീരപ്രവർത്തനങ്ങൾ സുഗമമാകുന്നു. സുഷുമ്നാനാഡി ഊർജിതമാവുമ്പോൾ മനസ്സ് ഉള്ളിലേക്കു തിരിയുന്നു. ആത്മീയതയിലേക്ക് ആ വ്യക്തി മുന്നേറുന്നു.

ഗാന്ധാരി

ഇടതുകണ്ണിന്റെ അഗ്രത്തിൽ ഈ നാഡി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നുവെന്നാണ് സങ്കല്പം. എന്നാൽ ഇടതുകാതിന്റെ അഗ്രത്തിലാണിതെന്ന് 'സിദ്ധസിദ്ധാന്തപദ്ധതി' എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ പറയുന്നു. ഇഡ, പിംഗല ഇവ ശാരീരിക, മാനസികപ്രക്രിയകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവയാണെങ്കിൽ ഗാന്ധാരി നാഡി വിസർജനവ്യവസ്ഥയോടു ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഈ നാഡി സംതുലിതമെങ്കിൽ വിസർജനവ്യവസ്ഥ ശരിയായി പ്രവർത്തിച്ചുകൊള്ളും.

ഹസ്തിജിഹ്വ

ഈ നാഡി അവസാനിക്കുന്നതെവിടെ എന്നതിനെക്കുറിച്ച് മൂന്ന് അഭിപ്രായങ്ങൾ നിലവിലുണ്ട് — ഇടതുകാലിന്റെ പെരുവിരൽ, വലതുകണ്ണ്, വലതു കാത്. ഇടതുഭാഗത്താണ് ഹസ്തിജിഹ്വനാഡി. ഗാന്ധാരിനാഡി പൂഷാനാഡിക്കൊപ്പം പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഹസ്തിജിഹ്വാനാഡി യശസ്വിനിനാഡിയുമായി ഒന്നിടവിട്ട ക്രമത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഈ നാലു നാഡികളും വിസർജനവ്യവസ്ഥയെ ബാധിക്കുന്നതിനാൽ ഇവയുടെ സംതുലനത്തിൽ വിസർജനവ്യവസ്ഥ ശരിയായി പ്രവർത്തിച്ചുകൊള്ളും.

യശസ്വിനി

ഇതും വിസർജനവ്യവസ്ഥയോടു ബന്ധപ്പെട്ട നാഡിയാണ്. ശരീരത്തിനു വലതുവശത്താണ് ഇതിന്റെ സ്ഥാനം.

അലംബുഷ

ഒരു പ്രധാന നാഡിയാണിത്. ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ തിരിച്ചറിവുകൾ സുഷുമ്നയിലേക്കും അവിടെനിന്ന് തലച്ചോറിലേക്കും അയയ്ക്കപ്പെടുന്നത് ഈ നാഡിവഴിയാണ്. ഇത് മനസ്സിനെയും ശരീരക്രമത്തെയും ബാധിക്കുന്നു. യോഗചര്യയിൽ ഈ നാഡികൾക്കുള്ള പ്രാധാന്യം വളരെയാണ്.

കുഹു

കരളിന്റെ പ്രവർത്തനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നാഡിയാണിത്. ഇതിന്റെ സംതുലനം ഉദരത്തിന്റെയും രക്തചംക്രമണത്തിന്റെയും ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തിന് ആവശ്യമാണ്.

ശംഖിനി

ഇതിന്റെ കേന്ദ്രസ്ഥാനം തൊണ്ടയാണ്. എങ്കിലും ഗുദദ്വാരം, ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ, മൂലാധാരം, കാതുകൾ എന്നിവിടങ്ങളിലേക്ക് ഇത് പ്രവഹിക്കുന്നു. കിഡ്നിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഈ നാഡിക്ക് രക്തശുദ്ധീകരണം, മൂത്രവിസർജനം എന്നീ ധർമങ്ങളാണുള്ളത്.

സരസ്വതി

വായ്ക്കുള്ളിൽ അവസാനിക്കുന്ന ഈ നാഡി പ്ലീഹയുടെ പ്രവർത്തനവുമായി നേരിട്ട് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഉദരത്തിനുള്ളിലെ താപനിലയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് ഈ നാഡിയാണ്.

വാരുണി

മലവിസർജനം നിയന്ത്രിക്കുന്നത് വാരുണിനാഡിയാണ്. രക്തചംക്രമണത്തിലൂടെ എല്ലാ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളെയും ഈ നാഡി നിയന്ത്രിക്കുന്നുവെന്ന വിശ്വാസവും നിലവിലുണ്ട്.

പയസ്വിനി

പിത്തരസം സംഭരിക്കപ്പെടുന്ന പിത്താശയവുമായി നേരിട്ടു ബന്ധമുള്ള നാഡിയാണിത്. ഇത് ശരീരത്തിനുള്ളിലെ പിത്തരസത്തിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ദഹനവ്യവസ്ഥയോടും ഇത് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ശൂരനാഡി

മൂന്നാം കണ്ണ് കേന്ദ്രമായുള്ള നാഡിയാണിത്. ജ്ഞാനശക്തി, ക്രിയാശക്തി എന്നിവ ഈ നാഡിയോടു ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതായി പറയപ്പെടുന്നു. എന്നാൽ ദഹനവ്യവസ്ഥയും ഈ നാഡിയും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം നേരിട്ടുള്ള അനുഭവത്തിലൂടെ വ്യക്തമായിട്ടുള്ളതാണ്. ശൂരനാഡി സജീവമായി നിലനില്ക്കുന്നുവെങ്കിൽ പ്രമേഹത്തിനുള്ള സാധ്യത ഇല്ലാതാവുന്നു.

വിശ്വോദരി

പേരു സൂചിപ്പിക്കുംപോലെ, ഉദരത്തിലെ അവയവങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നാഡിയാണിത്. ശാരീരികവളർച്ച, രാസപരിണാമം എന്നിവയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത് ഈ നാഡിയാണ്.

മറ്റു നാഡികൾ

വജ്ര, ചിത്രിണി നാഡികൾ പുരുഷന്മാരിൽ ബീജത്തിന്റെയും സ്ത്രീകളിൽ അണ്ഡത്തിന്റെയും ഉത്പാദനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. രാകനാഡി ദാഹം, കഫം എന്നിവയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു. ജിഹ്വാനാഡി രസമുകുളങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു. രുചിഭേദങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവബോധം നൽകുന്നത് ഈ നാഡിയാണ്.

ശരീരത്തിൽ വിവിധ നാഡികൾക്കുള്ള ധർമ്മങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഇവിടെ വിവരിച്ചുകഴിഞ്ഞു. ഈ നാഡികൾ ശരീരത്തെ ആത്മീയമായും സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്. ജ്ഞാനശക്തി (ചിന്താപ്രക്രിയ), പ്രാണശക്തി (ജീവോർജം), ഓജസ്സ് (ആത്മീയഊർജം) എന്നിവ ഈ നാഡികളുടെ നിയന്ത്രണത്തിലാണ്. ഈ നാഡികളെല്ലാം സൂക്ഷ്മങ്ങളാണ്. ബാഹ്യ, സൂക്ഷ്മശരീരങ്ങളെ ഇവ ചേർത്തിണക്കുന്നു. നാഡീശോധന പ്രാണായാമം വഴി സാധകന് ഈ നാഡികളെ ഊർജിതമാക്കി ബാഹ്യ-സൂക്ഷ്മ ശരീരങ്ങളെ ശുദ്ധീകരിച്ച് ആത്മീയവളർച്ചയെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുവാനാകും.

ഊർജിതമാക്കേണ്ടതായ നാഡിയിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുകയാണ് നാഡീശോധന പ്രാണായാമത്തിൽ ചെയ്യുന്നത്. നാഡിയെ ആരംഭസ്ഥാനം മുതൽ അഗ്രഭാഗംവരെ മനസ്സിൽ ദർശിക്കുക. യോഗാസനങ്ങൾക്കിടയിലും നാഡീകേന്ദ്രങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിൽ വിചാരിക്കുക. നാഡി ആരംഭിക്കുന്ന അല്ലെങ്കിൽ അവസാനിക്കുന്ന ആ പ്രത്യേക കേന്ദ്രത്തിനു ഗുണം ചെയ്യുന്ന, യോജിച്ച ആസനം തെരഞ്ഞെടുക്കുക. ധാരണ, ധ്യാനക്രിയകൾക്കിടയിൽ ഈ നാഡികളിലും അവയുടെ സ്ഥാനങ്ങളിലും ധർമങ്ങളിലും ഏകാഗ്രതയർപ്പിച്ച് അവയെ ഊർജിതമാക്കുക.

14. ആത്മീയകേന്ദ്രങ്ങളുടെ ശാസ്ത്രം (ചക്രവിജ്ഞാനം)

കുണ്ഡലിനിയെക്കുറിച്ചുള്ള സങ്കല്പം ചക്രങ്ങളുടെ ശാസ്ത്രം അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്. ചക്രം എന്ന വാക്കിനർഥം വാഹനങ്ങളുടെയോ മറ്റോ ചക്രം അല്ലെങ്കിൽ വൃത്താകൃതിയിലുള്ള ലോഹം എന്നാണ്. യോഗയിൽ പ്രാണിക് ഊർജത്തിന്റെ കേന്ദ്രമാണ് ചക്രം. ശരീരത്തിൽ എണ്ണമില്ലാത്തത്ര ഊർജകേന്ദ്രങ്ങളുണ്ട്. എന്നാൽ ആത്മീയക്രിയകളുടെയും വിമോചനത്തിന്റെയും സങ്കല്പമനുസരിച്ച് ഏഴ് കേന്ദ്രങ്ങളാണുള്ളത്.

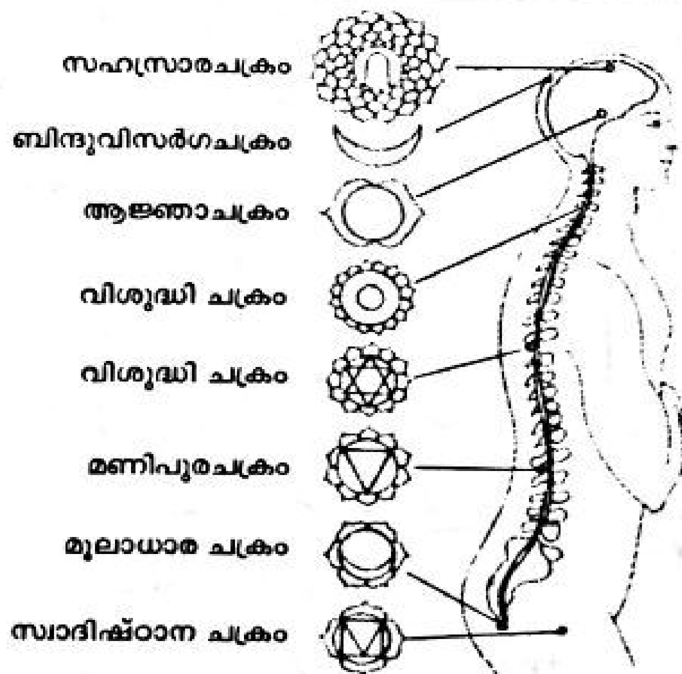
ഈ ശാസ്ത്രത്തിലേക്കു കടക്കും മുമ്പ് പ്രാണന്റെ വിവിധ രൂപങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞിരിക്കണം. ശ്വസനംവഴി ഉള്ളിലെത്തുന്ന വായുവിന്റെ സൂക്ഷ്മരൂപമാണ് പ്രാണൻ. ചക്രങ്ങളും അതുവഴി കുണ്ഡലിനിയും ഉണരുന്നതും പരിണമിക്കുന്നതും പ്രാണനെ ആശ്രയിച്ചാണ്. നിലനില്പിന്റെ അടിസ്ഥാനംതന്നെ പ്രാണനാണ്. അതിന്റെ വിവിധ രൂപങ്ങളുടെ വിവരണം ഇവിടെ പട്ടികയിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു.

പട്ടിക 14.1 : പ്രാണസ്ഥാനങ്ങൾ

നാമം	ജാബാലദർശനോപനിഷത്	യോഗചൂഡാമണ്യുപനിഷത്	ഷട്ചക്ര നിരൂപണം, പാദുകാപഞ്ചകം
പ്രാണൻ	നാസിക, വായ്, നാഭി, ഹൃദയം എന്നിവിടങ്ങളിൽ സജീവമായിരിക്കുന്നു.	ഹൃദയം	ഹൃദയം
അപാനൻ	വൻകുടൽ, ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ, ഉദരം, തുടകൾ, നിതംബം	മൂലാധാരം	ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ, ഗുദദ്വാരം
വ്യാനൻ	കാതുകൾ, കണ്ണുകൾ മുതൽ ഉപ്പൂറ്റിവരെ	ശരീരമാകെ	ശരീരമാകെ പ്രത്യേകിച്ച് ഉപ്പൂറ്റി
സമാനൻ	ശരീരമാകെ	നാഭി	നാഭി
ഉദാനൻ	കൈകളും പാദങ്ങളും	നെഞ്ച്	തൊണ്ട
നാഗൻ	ത്വക്കും അസ്ഥികളും	-	-
കൂർമൻ	ത്വക്കും അസ്ഥികളും	-	-
കൃകരൻ	-	-	-
ദേവദത്തൻ	-	-	-
ധനഞ്ജയൻ	-	-	-

പട്ടിക 14.2 : പ്രാണന്റെ ധർമങ്ങൾ

നാമം	ജാബാലദർശനോപനിഷത്	യോഗചൂഡാമണ്യുപനിഷത്	ഷട്-ചക്ര നിരൂപണം, പാദുകാപഞ്ചകം
പ്രാണൻ	ശ്വാസോച്ഛ്വാസം, ചുമ	-	ശ്വാസോച്ഛ്വാസം
അപാനൻ	മല-മൂത്ര വിസർജനം	-	വിസർജനം
വ്യാനൻ	ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെയും ധാതുക്കളുടെയും വിഘടനം	-	അവശ്യധാതുക്കളുടെ വിഘടനവും വിതരണവും
സമാനൻ	ശരീരഭാഗങ്ങളെയും സന്ധികളെയും ഭംഗംവരാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നു, അവയവങ്ങളെ ഏകോപിപ്പിക്കുന്നു	ദഹനവ്യവസ്ഥ	-
ഉദാനൻ	ആത്മീയപുരോഗതി, മരണശേഷം ദേഹങ്ങളിൽനിന്നു ദേഹങ്ങളിലേക്കുള്ള ദേഹിയുടെ സഞ്ചാരം	-	ആത്മീയ അധോഗതി, മരണശേഷമുള്ള ദുഷ്ചെയ്തികളും സഞ്ചാരങ്ങളും
നാഗൻ	എക്കിൾ	ഉമിനീരൊഴുക്കൽ	-
കൂർമൻ	കണ്ണുചിമ്മൽ	കണ്ണുചിമ്മൽ	-
കൃകരൻ	വിശപ്പ്	തുമ്മൽ	-
ദേവദത്തൻ	ഉറക്കം	കോട്ടുവായ്	-
ധനഞ്ജയൻ	തീക്ഷ്ണപ്രകാശത്തിനു നേരേ കണ്ണുകളുടെ അബോധമായ ചിമ്മൽ	മരണശേഷമുള്ള ശരീരനാശം	-

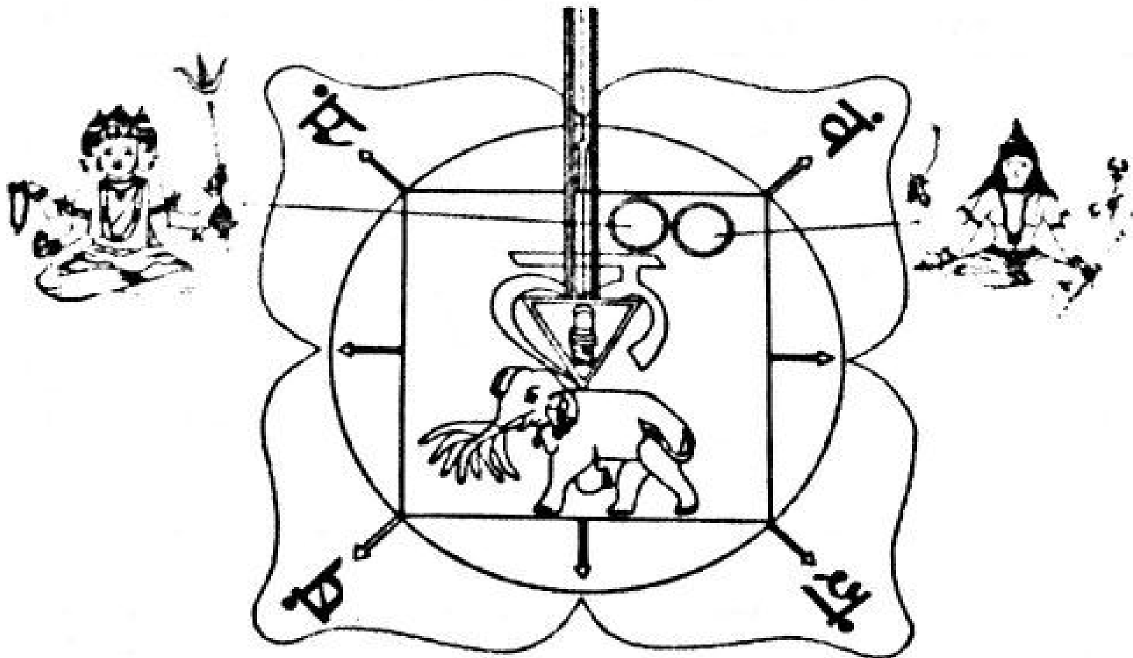


ഈ പട്ടികകളിൽ, വിവിധ പ്രാണങ്ങളുടെ സ്ഥാനം, അവയുടെ ധർമ്മം എന്നിവ വളരെ വ്യക്തമാണ്. ആസനങ്ങൾ, പ്രാണായാമം, മുദ്ര, ബന്ധം, പ്രത്യാഹാരം, ധാരണ, ധ്യാനം ഇവയിലൂടെ പ്രാണന്റെ വിവിധ രൂപങ്ങളെ സംതുലിതമാക്കി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനു സാധിക്കും. അപ്പോൾ ഇച്ഛയനുസരിച്ച് ഈ പ്രാണങ്ങളെ പ്രവഹിപ്പിക്കുന്നതിനും ചക്രങ്ങളിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിച്ച് കുണ്ഡിലിനീശക്തിയെ ഉണർത്തുന്നതിനും സാധിക്കുന്നു. ചക്രങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് ഇനി പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. ചക്രങ്ങൾ തലച്ചോറിൽ സുപ്തമായും സചേതനമായും നിലകൊള്ളുന്ന നിഡൂഢവും അവ്യക്തവുമായ കേന്ദ്രങ്ങളോട് നേരിട്ടു ബന്ധപ്പെട്ടുകിടക്കുന്നു. പട്ടിക 14.3–ൽ ഇതേക്കുറിച്ച് പൊതുവായ ഒരു വിവരണം നൽകിയിരിക്കുന്നു.

മൂലാധാര ചക്രം

നിലനില്പിന്റെതന്നെ അടിസ്ഥാനചക്രമാണിത്. കുണ്ഡലിനീശക്തി ഇവിടെയാണ് സുപ്താവസ്ഥയിൽ നിലകൊള്ളുന്നത്. എല്ലാ ചക്രങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനമായതിനാൽ ഈ ചക്രത്തെ മൂലാധാരമെന്ന്, പ്രധാന അടിത്തറയെന്ന്, വിളിക്കുന്നു. സാംഖ്യയോഗതത്ത്വശാസ്ത്രത്തിൽ ഇത് 'മൂലപ്രകൃതി'യാണ്. വേദാന്തത്തിൽ ഇത് മായ അല്ലെങ്കിൽ മൂലവിദ്യ (ലൗകികമായ മിഥ്യാഭ്രമം) ആണ്. അങ്ങനെ ലോകത്തിന്റെതന്നെ അടിത്തറയാണ് മൂലാധാരചക്രം.

തത്ത്വഗ്രന്ഥങ്ങൾ പ്രകാരം കുണ്ഡലിനീശക്തിയുടെ അല്ലെങ്കിൽ അഹംബോധത്തിന്റെ അടിത്തറയായതിനാലാണ് ഇതിനെ മൂലാധാരം എന്നു പറയുന്നത്. കുണ്ഡലിനി മൂലാധാരത്തിൽ മൂന്നര ചുരുളുകളുള്ള സർപ്പ



മൂലാധാര ചക്രം

പട്ടിക 14.3

വിഷയം	മൂലാധാരം	സ്വാധിഷ്ഠാനം	മണിപൂരം	അനാഹതം	വിശുദ്ധി	ആജ്ഞ	സഹസ്രാരം
സ്ഥാനം	പൃഷ്ഠം	ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ	നാഭിക്കു പിന്നിൽ	ഹൃദയത്തിനു പിന്നിൽ	തൊണ്ടയ്ക്കു പിന്നിൽ	മൂന്നാം കണ്ണ്	തലച്ചോർ
താമരദലങ്ങൾ	4	6	10	12	16	2	ആയിരമോ അനന്തമോ
ദലനിറം	രക്തച്ചുവപ്പ്	സിന്ദൂരനിറം	നീല	ഉദയസൂര്യന്റെ നിറം	പുകനിറം	വെളുപ്പ്	നിറമില്ല
ദലങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ലിപികൾ	വം ശം ഷം സം	ബം ഭം മം യം രം ലം	ഡം ഢം ണം തം ഥം ദം ധം നം പം ഫം	കം ഖം ഗം, ഘം ങം ചം, ഛം ജം, ഝം ഞം ടം, ഠം	അം, ആം ഇം, ഈം, ഉം, ഊം റും, റൂം ല്റും ല്റൂം അയ്ം ആയ്ം ഓം ഔം അങ് അഃ	ഹം ക്ഷം	മുമ്പ് സൂചിപ്പിച്ച എല്ലാ ലിപികളും
ധാതു	ഭൂമി	ജലം	അഗ്നി	വായു	ആകാശം	മഹത്, അഥവാ മനസ്സ്, അഹംബോധം, ബുദ്ധി.	എല്ലാ ധാതുക്കൾക്കും അതീതം
ബീജം	ലം	വം	രം	യം	ഹം	ക്ഷം അല്ലെങ്കിൽ ഓം	വിസർഗം അല്ലെങ്കിൽ ഓം

ബീജവാഹനം	ഐരാവതം (ഏഴ് തുമ്പിക്കൈകളുള്ള വെളുത്ത ആന)	മുതല	ആട്	മാൻ	ഒറ്റത്തുമ്പിക്കൈയുള്ള ആന	നാദം, ആത്മം	ബിന്ദു
ദേവൻ	ബ്രഹ്മാവ് (സ്രഷ്ടാവ്)	വിഷ്ണു (പരിപാലകൻ)	സംഹാരകനായ പരമശിവൻ	ഭരണാധിപനായ പരമശിവൻ	പഞ്ചവക്ത്രൻ (സമാധാനദായകൻ)	ജ്ഞാനദാതാവായ ശിവലിംഗം	പരമസത്തയായ പരബ്രഹ്മം
ദേവത	ഡാകിനി സാവിത്രി	രാകിനി സരസ്വതി	ലാകിനി ലക്ഷ്മി	കാകിനി കാളി	സാകിനി -	ഹാകിനി -	ശക്തി -
ആത്മീയലോകം	ഭൂഃ	ഭുവഃ	സ്വഃ	മഹഃ	ജനഃ	തപഃ	സത്യം
വിശേഷ ഗുണങ്ങൾ	ഗന്ധം	രുചി	സൗന്ദര്യം	സ്പർശനം	സ്വരം	എല്ലാം	എല്ലാത്തിനും അതീതം
യന്ത്രം (പ്രതീകരൂപം)	ചതുരം	അർദ്ധചന്ദ്രൻ	ത്രികോണം	ഷഡ്കോൺ	വൃത്തം	അണ്ഡാകൃതി	പൂർണചന്ദ്രൻ
യന്ത്രനിറം	മഞ്ഞ	വെള്ളിനിറം	ചുവപ്പ്	പുകനിറം	വെളുപ്പ്	തവിട്ട്	രൂപരഹിതം എല്ലാ നിറങ്ങൾക്കുമതീതം
ബന്ധപ്പെട്ട ഇന്ദ്രിയബോധം	ഗന്ധം	രുചി	കാഴ്ച	സ്പർശനം	കേൾവി	എല്ലാം	എല്ലാത്തിനും അതീതം
ബന്ധപ്പെട്ട ശരീരഭാഗം	ഗുദദ്വാരം	ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ	പാദങ്ങൾ	കൈകൾ	വായ്	എല്ലാം	ശരീരത്തിനതീതം
സ്വഭാവം	ജീവന്റെ അടിസ്ഥാനം	സമാധാനം, ആശ്വാസം	ഐശ്വര്യം	നാദം	അമൃത്	എല്ലാറ്റിന്റെയും നിയന്ത്രണം	മോക്ഷം
ധാതു	അസ്ഥി	കൊഴുപ്പ്	മാംസം	രക്തം	ത്വക്ക്	അസ്ഥി	രേതസ്

പ്രാണൻ (ജീവശക്തി)	അപാനൻ	വ്യാനൻ	സമാനൻ	പ്രാണൻ	ഉദാനൻ	എല്ലാം	പ്രാണന് അതീതം
കോശം	അന്നമയം, ഭൗതികശരീരം	പ്രാണമയം, സൂക്ഷ്മജീവ ശരീരം	പ്രാണമയം, സൂക്ഷ്മജീവ ശരീരം	മനോമയം, മാനസികശരീരം	വിജ്ഞാനമയം, ബൗദ്ധിക ശരീരം	വിജ്ഞാനമയം	ആനന്ദമയം (കാരണശരീരം)
യോനി	ത്രിപുരം	-	-	ത്രികോണം	-	ത്രികോണം	-
ലിംഗം	ധൂമ്രം	-	-	ബാണ	-	ഇതരർക്യ	-
ഗ്രന്ഥി	ബ്രഹ്മാവ് (സ്രഷ്ടാവ്)	-	-	വിഷ്ണു (പരിപാലകൻ)	-	പരമശിവൻ (സംഹാരകൻ)	ജ്യോതിർമയൻ (ജ്ഞാനം)
ഭാഗം	ഗുദഭാഗം	ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ	നാഭി	ഹൃദയം	തൊണ്ട	മൂന്നാംകണ്ണ്	തലച്ചോർ
അനുഭവം	തലകീഴായ ത്രികോണവും മൂന്നരചുരുളുള്ള സർപ്പവും	മൊത്തം ഇരുട്ടാകൽ, ബോധം മറയൽ	മഞ്ഞരശ്മികൾ നിറഞ്ഞ താമര	നീലത്താമര, പ്രശാന്തമായ തടാകം അല്ലെങ്കിൽ ഗുഹയ്ക്കുള്ളിലെ ദീപം	തണുപ്പ്, അമൃതബിന്ദു	ഉൻമനി, അണ്ഡാകൃതിയിൽ സ്വർണ പ്രകാശം	ദിവ്യപ്രഭ, അനന്തദലങ്ങളുള്ള താമര.
ഉണർത്തലിൽ സിദ്ധിക്കുന്ന ഫലം:	ജ്ഞാനം, രോഗരഹിതശരീരം, പറക്കാനാവുംവിധം ഭാരം കുറഞ്ഞ ശരീരം, കുണ്ഡലിനിയിന്മേൽ വിജയം	കവിതാസിദ്ധി, ജലഭയത്തിൽ നിന്നു മോചനം, സൂക്ഷ്മശരീരത്തെക്കുറിച്ച് അറിവ്	നിഗൂഢമാർഗങ്ങളിലൂടെ അഭിവൃദ്ധി, രോഗരഹിതശരീരം, അഗ്നിഭയത്തിൽനിന്നു മോചനം,സൂക്ഷ്മ, സ്ഥൂല ശരീരങ്ങളെക്കുറിച്ച് പൂർണ്ണജ്ഞാനം	പ്രാണവിദ്യയിൽ വൈദഗ്ദ്ധ്യം, അലൗകികമായ സ്നേഹം, വാക്ചാതുര്യം, ഇന്ദ്രിയനിയന്ത്രണം	നിത്യയൗവനം, അമരത്വം, വേദജ്ഞാനം, ഭൂത, ഭാവികാലങ്ങൾ ദർശിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവ്, വിശപ്പുകുറവ്, കാരണശരീര ശാസ്ത്രത്തിൽ അറിവ്	മറ്റൊരു ബാഹ്യരൂപത്തിൽ സ്വയം പ്രവേശിക്കുന്നതിനു കഴിവ്, പരിപൂർണ്ണജ്ഞാനം, സർവജ്ഞത്വം, നിഗൂഢ രഹസ്യങ്ങളിൽ അറിവ്	സമാധി, കുണ്ഡലിനിയുടെ പൂർണ്ണമായ ഊർജസ്വലത, മോക്ഷം.

ത്തെപ്പോലെ വിശ്രമംകൊള്ളുന്നുവെന്നാണ് സങ്കല്പം. വാൽ നാഗത്തിന്റെ വായ്ക്കുള്ളിലാണ്. കുണ്ഡലിനി ഈ അവസ്ഥയിലായിരിക്കുമ്പോൾപോലും ഒരാൾ ശ്വസിക്കുകയും ഏറെ കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. അപ്പോൾ, കുണ്ഡിലിനി പൂർണമായും ഉണരുമ്പോൾ അയാൾക്ക് എന്തുതന്നെ നേടാനാവില്ല! ഈ ശക്തി ഉണരുമ്പോൾ തീർച്ചയായും അയാൾ പരിപൂർണനാവും. അങ്ങനെ കുണ്ഡിലിനീയോഗയിൽ അതീവ പ്രാധാന്യമുള്ള ചക്രമാണിത്.

രക്തവർണമുള്ള നാല് ഇതളുകളും ഉള്ളിൽ ചതുരാകൃതിയിൽ ഭൂമി എന്ന ധാതുവിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന യന്ത്രവുമാണ് മൂലാധാരചക്രത്തിനുള്ളത്. എട്ടുദിക്കുകളിൽ ഈ യന്ത്രത്തിനു കാവലായി എട്ട് സുവർണ്ണ ത്രിശൂലങ്ങളുണ്ട്. അടിവാരം കാക്കുന്ന ശൂലം ഭൂമിയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു; ബാക്കി ഏഴു ശൂലങ്ങൾ ഏഴ് പർവതങ്ങളെയും. സമുദ്രത്തിലേക്കു വഴുതിപ്പോവാതെ ഭൂമിയെ താങ്ങിനിർത്തുന്ന പർവതങ്ങളാണിവ. ഏഴു തുമ്പിക്കൈകളുള്ള ആനപ്പുറത്താണ് ഈ യന്ത്രം നിലകൊള്ളുന്നത്. ശക്തിയുടെയും സ്ഥിരതയുടെയും പ്രതീകമാണ് ആന. ഏഴു തുമ്പിക്കൈകൾ ഏഴു ലോഹങ്ങളെയോ ശരീരത്തിലെ ഏഴു പ്രധാന ഘടകങ്ങളെയോ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

യന്ത്രകേന്ദ്രത്തിൽ, ചുവപ്പുനിറമാർന്ന തലകീഴായ ത്രികോണവും ത്രികോണത്തിനു നടുവിൽ പുകനിറമാർന്ന ശിവലിംഗവുമുണ്ട്. അതിനെ ചുറ്റി മൂന്നര ചുരുളുകളുള്ള സർപ്പവുമുണ്ട്. അഹംബോധത്തെയോ കുണ്ഡലിനിയെയോ ആണ് സർപ്പം സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ത്രികോണം സൂചിപ്പിക്കുന്നത് അഹംബോധത്തിനു ഹേതുവും സത്വം, രജസ്, തമസ് എന്നീ ത്രിഗുണങ്ങളുള്ളതുമായ പ്രകൃതിയെയും അതിന്റെ അനന്തശക്തിയെയുമാണ്. മഹാകാളിയാണ് സർപ്പം. മൂന്നര ചുരുളുകളുള്ള കുണ്ഡലിനി, ത്രിഗുണാതീതമായ അവസ്ഥയാണ്. ലം എന്ന ബീജമന്ത്രം ത്രികോണമദ്ധ്യത്തിലുണ്ട്. അതിനു മുകളിലായി ഈ മന്ത്രത്തിന്റെ മൂർത്തികളായ ബാലബ്രഹ്മാവും (ഗണേശൻ) ഡാകിനീദേവതയുമുണ്ട്.

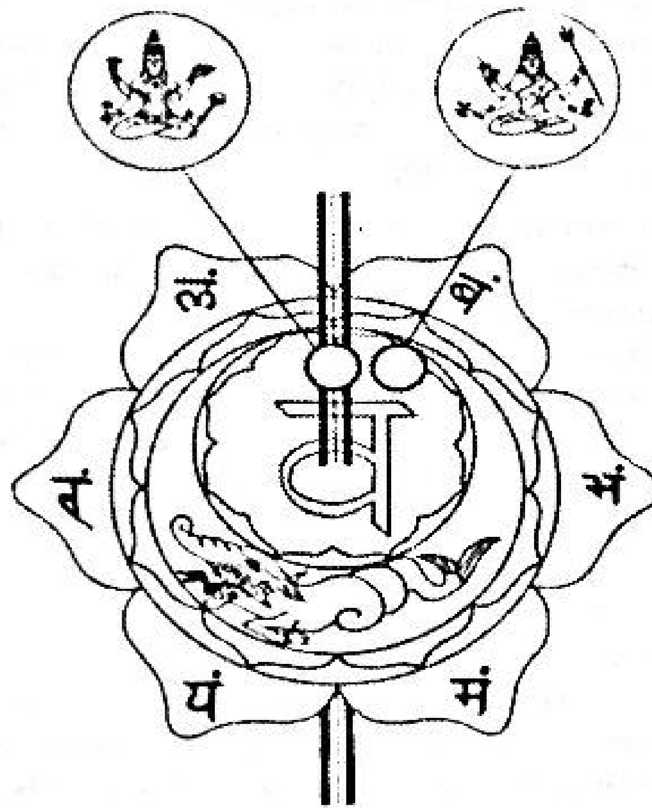
മനുഷ്യരുടെയും പ്രകൃതിശക്തികളുടെയും ഇരിപ്പിടമാണ് ഈ ചക്രം. ഇവിടെ ഊർജം അതിന്റെ വിവിധ രൂപങ്ങളിൽ പ്രത്യക്ഷമാവുന്നു. കുണ്ഡലിനി ഉണരുന്നതും പ്രാണൻ ഉണരുന്നതും (പ്രാണോത്ഥാനം) രണ്ട് വ്യത്യസ്ത അനുഭവങ്ങളാണെന്നത് ഓർമിക്കുക. കുണ്ഡലിനിയുടെ ഒഴുക്കിന് സ്ഥിരമായൊരു ചാൽ നല്കി ചക്രങ്ങളെ ഉണർത്താനാവുന്ന വിധം പ്രാണൻ സുഷുമ്നയിലൂടെ മാത്രമായി ഉയരുന്നതിനെയാണ് പ്രാണോത്ഥാനം എന്നു പറയുന്നത്. പ്രാണോത്ഥാനത്തെ കുണ്ഡലിനിയുടെ ഉണർവെന്ന് സാധകർ തെറ്റിദ്ധരിക്കാറുണ്ട്. ഇത് വലിയൊരു അബദ്ധധാരണയാണ്.

മൂലാധാരചക്രം ഊർജിതമാക്കുവാൻ ആ ചക്രത്തിന്മേൽ, അതായത് നാസികയുടെ ഉത്ഭവസ്ഥാനത്തിന്മേൽ, ധ്യാനിച്ച് മൂലബന്ധവും അന്തർകുംഭകമെന്ന ആന്തരികനിലനിർത്തലും ചെയ്യുക; കുണ്ഡലിനി ഉണർന്ന് ഊർജം പ്രാണനിൽ വിലയിക്കുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക.

സ്വാധിഷ്ഠാന ചക്രം

സ്വ എന്നാൽ സ്വന്തം, അധിഷ്ഠാനം എന്നാൽ വാസസ്ഥാനം. മൂർത്തീഭവിച്ച അജ്ഞതയുടെ കേന്ദ്രമാണിത്.

കുങ്കുമവർണത്തിൽ ആറ് ദലങ്ങളുള്ള താമരയുടെ രൂപമാണിതിന്. ഉള്ളിലുള്ള വെളുത്ത യന്ത്രം ജലധാതുവിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. അമാവാസി കഴിഞ്ഞ് നാലാം രാത്രിയിലെ ചന്ദ്രന്റെ ആകൃതിയാണ് ഇതിന്. പുറത്തേക്കു വിരിഞ്ഞിരിക്കുന്ന എട്ടു ദലങ്ങൾ പുറമെയും, ഉൾവശത്തേക്ക് ഒതുങ്ങുന്ന എട്ടു ദലങ്ങൾ നടുവിലുമുണ്ട്. ബോധ, അബോധ ലക്ഷണങ്ങളെയാണ് ഇവ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. അനേകജന്മങ്ങളിലെ കർമശീലങ്ങളുടെ (ഉൾച്ചേർന്നിരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനശീലങ്ങളുടെ) വാഹനമായ മുതലയാണ് ചന്ദ്രാകൃതിയിലുള്ള യന്ത്രത്തിനുള്ളിലുള്ളത്. നടുവിലുള്ള ഇതൾനിരയിൽ വം എന്ന ബീജമന്ത്രമുണ്ട്. അതിന്മേൽ കുടികൊള്ളുന്നത് വിഷ്ണുഭഗവാനും രാകിനീ ദേവിയുമാണ്.



സ്വാധിഷ്ഠാന ചക്രം

ഈ ചക്രം ഉണരുമ്പോൾ, ആൾരൂപമെടുത്ത അജ്ഞത, തൂലവിദ്യ, നശിച്ചുപോകുന്നു. ദുരാഗ്രഹം, കോപം തുടങ്ങിയ കഠിനവികാരങ്ങളും ഇല്ലാതെയാവുന്നു. സാധകൻ സൂര്യനെപ്പോലെ തേജസ്വിയായി കാവ്യസിദ്ധി നേടുന്നു. മുൻ ജന്മങ്ങളിൽ ചെയ്ത കർമങ്ങളായ സഞ്ചിതകർമങ്ങളുടെയും, വർത്തമാനകാലത്ത് ചെയ്തുപോരുന്ന കർമങ്ങളായ ക്രിയാമാനകർമങ്ങളുടെയും കലവറയാണ് ഈ ചക്രം. അങ്ങനെ, ജനനമരണങ്ങൾ ഈ ചക്രത്തോടു ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഹിരണ്യഗർഭ എന്ന് വേദങ്ങൾ ഇതിനെ വിളിക്കുന്നു. ആത്മാവിന് ഇനിയും ജന്മങ്ങൾ നല്കുവാൻ ഊഴം കാത്ത് കർമങ്ങൾ ഇവിടെ നിഷ്ക്രിയമായി കിടക്കുന്നു. മൂലാധാരത്തിലാവട്ടെ, ഈ ജന്മ

ത്തോടു ബന്ധപ്പെട്ട പ്രാരബ്ധകർമങ്ങൾ സജീവമായി നിലകൊള്ളുന്നു. സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രം ഊർജിതമാവുന്നത് കുണ്ഡലിനിയുടെ ഉണർവിനുള്ള ഏറ്റവും വലിയ തടസ്സമാണ്. മൂലാധാരത്തിൽനിന്നുണർന്ന് കുണ്ഡലിനി ഈ ചക്രത്തിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ പ്രതികൂലമായ കർമങ്ങളും ഉണരുന്നു. അവ കുണ്ഡലിനി മണിപൂരത്തിലേക്കു പ്രവഹിക്കുന്നതു തടയുന്നു. സ്വാധിഷ്ഠാനത്തെ വെല്ലുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് യോഗസൂത്രയിൽ പറയുന്നുണ്ട്.

> ദൃഷ്ടാനുശ്രവികവൈഷയ വൈതൃഷ്ണസ്യ വശീകാരസംഗ്യാ വൈരാഗ്യം
> തത്പര പുരുഷഖ്യാതെർഗുണ വൈതൃഷ്ണ്യം
>
> –യോഗസൂത്ര, 1:15–16
>
> ലൗകികവും അലൗകികവുമായ വസ്തുക്കളിൽനിന്നുള്ള വിട്ടുനില്ക്കലിനെ, നിരാസത്തെ കീഴടക്കിയോ അടിമപ്പെടുത്തിയോ ഉള്ള പരിത്യാഗമെന്നു പറയുന്നു. ഈ പരിത്യാഗത്തിലൂടെ ഒരുവന് സ്വന്തം സത്തയുടെ ശരിയായ രൂപത്തെപ്പറ്റി ജ്ഞാനം കൈവരുന്നു, ലോകത്തിന്റേതായ സത്യങ്ങളെ കൈവെടിയുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

കുണ്ഡലിനി സ്വാധിഷ്ഠാനം മറികടക്കുന്നതിനു ലൗകികസുഖങ്ങളിൽനിന്നുള്ള വിടുതലും ഇവയുടെ നിരാസവും (വൈരാഗ്യം) കൂടിയേ തീരൂവെന്ന് മഹർഷി പതഞ്ജലി പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്.

സ്വാധിഷ്ഠാനചക്രം ഊർജിതമാവുമ്പോൾ സാധകന് ജലഭയം ഇല്ലാതാകുന്നു. ആന്തരികജ്ഞാനം, നക്ഷത്രജ്ഞാനം, രസജ്ഞാനം (ആയുർവേദജ്ഞാനം) എന്നിവ ഉണരുന്നു. ഈ ചക്രത്തിന്മേലുള്ള ധ്യാനം, അശ്വിനിമുദ്ര, വജ്രോളിമുദ്ര എന്നിവയിലൂടെ ഈ ചക്രത്തെ ഉണർത്തുവാൻ സാധിക്കും. ശലഭാസനം, ധനുരാസനം ഇവയും ഫലപ്രദമാണ്.

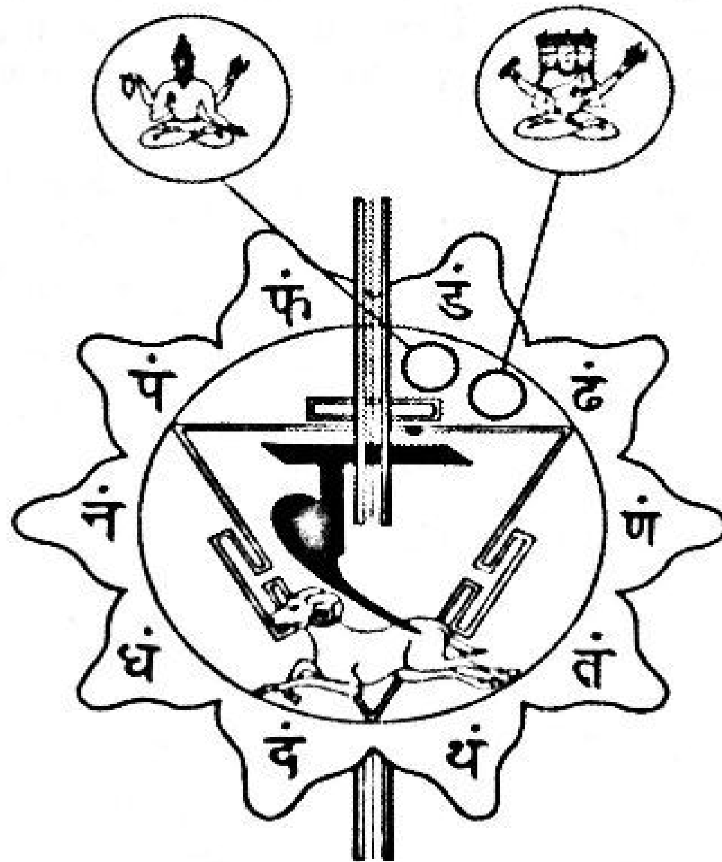
മണിപൂരചക്രം

രത്നനഗരം എന്നാണ് മണിപൂര എന്ന വാക്കിനർത്ഥം. യോഗയിൽ മണി എന്നാൽ ദിവ്യദൃഷ്ടി എന്നാണ്. ലോകത്തെയാകെ അനുഭവവേദ്യമാക്കാനുള്ള കഴിവാണത്. മണിപൂരചക്രം ഉണരുമ്പോൾ മനഃശക്തി, ആത്മവിശ്വാസം, പ്രവൃത്തിയിൽ നിപുണത, ശാരീരിക ഊർജം, തികഞ്ഞ അവബോധം, ഊർജസ്വലത എന്നിവ നേടാനാകുന്നു. സാധകനു ദിവ്യമായ കഴിവുകൾ നല്കുന്ന ഈ ചക്രത്തെ മണിപൂരചക്രം എന്നു പറയുന്നു.

പത്ത് ദലങ്ങളുള്ള മഞ്ഞത്താമരയ്ക്കു നടുവിൽ ചുവന്ന, തലകീഴായ ത്രികോണാകൃതിയുള്ള യന്ത്രം. ഈ യന്ത്രം പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽ അഗ്നിയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ത്രികോണത്തിന്റെ വശങ്ങളിൽ 'T' ആകൃതിയിലുള്ള സ്വസ്ഥികാചിഹ്നങ്ങളുണ്ട്. താഴെയുള്ള കോണിൽ ആടിന്റെ രൂപത്തിന്മേൽ രം എന്ന ബീജമന്ത്രമുണ്ട്. ഇതിന്മേൽ സംഹാരകനായ ശിവനും ലക്ഷ്മീദേവിയും കുടികൊള്ളുന്നു.

ഈ ചക്രം മൂലമാണ് രോഗവും വർദ്ധക്യവും ശരീരനാശവും മരണവും സംഭവിക്കുന്നത്. ബിന്ദുചക്രത്തിൽനിന്നു നിർഗമിക്കുന്ന അമൃത് ഈ ചക്രത്തിലെത്തുമ്പോൾ നീരാവിയായി പോകുന്നു. ക്രമേണ ശരീരം ദുർബലമാ

വുന്നു. അതിനാലാണ് തന്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ഇപ്രകാരം പറയുന്നത്: കുണ്ഡലിനിയുടെ വാസസ്ഥാനം മൂലാധാരവും വിഹാരരംഗം സ്വാധിഷ്ഠാനവും ആത്മീയഉണർവ്വിന്റെ കേന്ദ്രം മണിപൂരവുമാണ്. കുണ്ഡലിനീശക്തിക്ക് ഈ ചക്രത്തിലെത്തിയ ശേഷം പിൻവാങ്ങുവാൻ സാധിക്കും. പക്ഷേ ഒരിക്കൽ ഈ ചക്രത്തിന്റെ മധ്യഭാഗം പിന്നിട്ടാൽ സമഗ്രതയുടെ അനുഭവം സിദ്ധിച്ചല്ലാതെ കുണ്ഡലിനിക്കു മടങ്ങാനാവില്ല. പ്രാണനും അപാനനും ഒത്തുചേരുന്നത് ഇവിടെയാണ്. ഒരാൾ ശ്വസിക്കുമ്പോൾ പ്രാണൻ നാഭിയിൽനിന്നുണർന്ന് തൊണ്ടയിലേക്കെത്തുന്നു; അപാനൻ മൂലാധാരത്തിൽ നിന്നുണർന്ന് നാഭിയിലേക്കും. ഉച്ഛ്വസിക്കുമ്പോൾ നേരേ തിരിച്ചും സംഭവിക്കുന്നു. മണിപൂരചക്രത്തിന്റെ ഉണർവ്വിൽ ഈ സാധാരണ പ്രക്രിയയ്ക്കു വ്യതിയാനമുണ്ടാകുന്നു.



മണിപൂരചക്രം

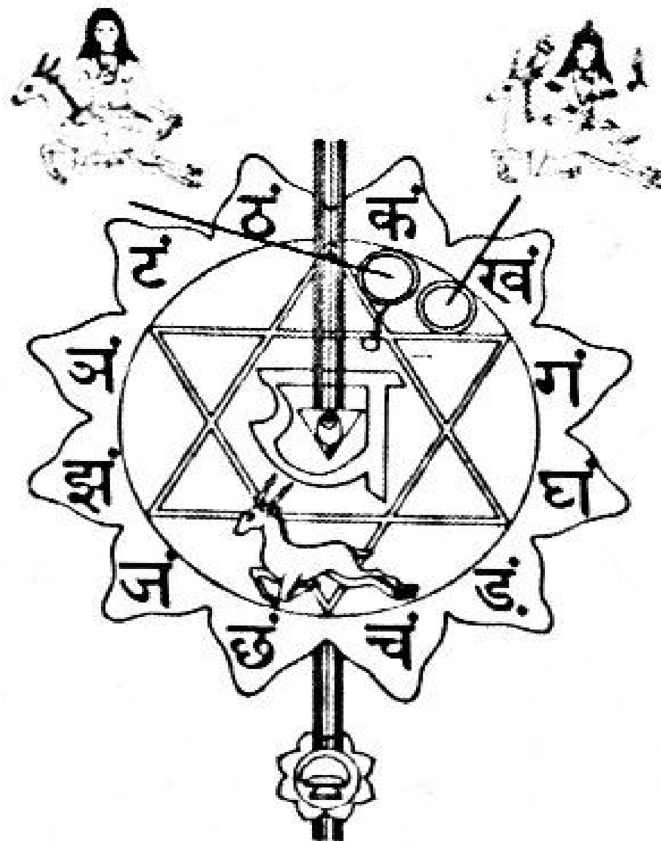
അപ്പോൾ സാധകനു സൃഷ്ടിയും സംഹാരവും സത്തയുടെ സംരക്ഷണവും സാദ്ധ്യമാവുന്നു. സമ്പൂർണ ജ്ഞാനവും ഐശ്വര്യവും ശരീരത്തെക്കുറിച്ച് പൂർണമായ അറിവും ലഭിക്കുന്നു. ശരീരത്തിലെ ഊർജത്തെ ഇച്ഛാനുസരണം പ്രവഹിപ്പിക്കുന്നതിനു സാധിക്കുന്നു. അഗ്നിഭയവും രോഗഭയവും ഇല്ലാതാകുന്നു.

ഈ ചക്രത്തെ ഉണർത്തുവാൻ അതിന്മേൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിച്ചുള്ള ധ്യാനം, അഗ്നിസാരക്രിയ, ഉഡ്ഡീയാനബന്ധം, നൗളിക്രിയ, പ്രാണാപാന യോഗം, ത്രാടകം, വിപരീതകരണീമുദ്ര എന്നിവ ചെയ്യുക.

അനാഹതചക്രം

അനാഹതം എന്നാൽ തടസ്സങ്ങളില്ലാത്തത് എന്നാണർത്ഥം. കുണ്ഡലിനി ഈ ചക്രത്തിലെത്തുമ്പോൾ അതിന് ഉയർന്ന ചക്രങ്ങളിലേക്ക് പ്രവഹിക്കുന്നതിനുള്ള വേഗത ലഭിക്കുന്നു. എങ്കിലും ഈ ചക്രത്തിൽ അത് ഏറെ നേരം തങ്ങിനില്ക്കുന്നു. കാരണം, ഇവിടെയുള്ള ദിവ്യസ്വരങ്ങളിൽ മതിമറന്നുപോവുന്ന അനുഭവമുണ്ടാകുന്നു. സാധകനെ ഇത് വികാരാധീനനാക്കുന്നു. വികാരങ്ങളുടെ കേന്ദ്രമായ ഹൃദയത്തോടു ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് ഈ ചക്രം.

കടുംനീലയോ കടുംചുവപ്പോ വർണത്തിൽ പന്ത്രണ്ടു ദലങ്ങളുള്ള താമരയ്ക്കുള്ളിൽ ഷഡ്ഭുജാകൃതിയിലുള്ള യന്ത്രം വായുവിനെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നു. താഴെയുള്ള കോണിൽ കറുത്ത മാനിന്റെ പുറത്ത് യം എന്ന ബീജ



അനാഹത ചക്രം

മന്ത്രമുണ്ട്. ഇതിന്മേൽ ഈശാദേവനും കാകിനീദേവിയും കുടികൊള്ളുന്നു. ഈ ചക്രത്തിനു നടുവിൽ തലകീഴായുള്ള ത്രികോണത്തിൽ നിരന്തരം എരിയുന്ന ദിവ്യവെളിച്ചമുണ്ട്. അതിനുള്ളിൽ, പരമശിവന്റെ പ്രതീകമായി, രശ്മി

കൾ പ്രവഹിക്കുന്ന ബാണലിംഗമുണ്ട്. ആത്മാവിന്റെ സംക്ഷിപ്തരൂപമാണിത്.

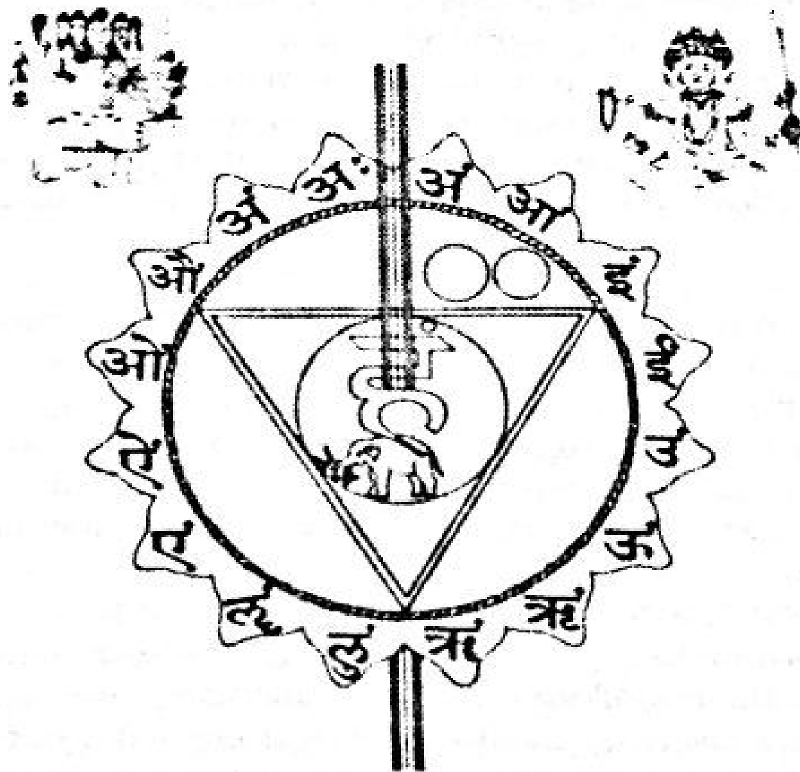
ഈ ചക്രത്തിനു താഴെ, അതിനോടു ബന്ധപ്പെട്ട് ചുവന്ന ദലങ്ങളുള്ള ഒരു താമരകൂടിയുണ്ട്. അതിനുള്ളിൽ, എല്ലാ ആഗ്രഹങ്ങളും സാദ്ധ്യമാക്കിത്തരുന്ന ദിവ്യമായ കല്പവൃക്ഷമുണ്ട്.

അനാഹതചക്രം ഉണരുമ്പോൾ സാധകൻ ധാർമികതത്ത്വങ്ങളിലും ജ്ഞാനത്തിലും പാണ്ഡിത്യം നിറഞ്ഞ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും തേജസ്സിലും ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെയും മനസ്സിന്റെയും നിയന്ത്രണത്തിലും പരിപൂർണനാവുന്നു. മഹത്തായ ഉദ്യമങ്ങൾ പൂർത്തീകരിക്കുന്നതിനും ചാതുര്യപൂർവം സംസാരിക്കുന്നതിനും ആത്മാവിനെ മറ്റൊരു ബാഹ്യശരീരത്തിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുന്നതിനും (പരകായപ്രവേശം) അയാൾക്കു സാധിക്കുന്നു.

അനാഹതചക്രത്തെ ഉണർത്തുവാൻ അതിന്മേൽ ധ്യാനം, അജപജപം, ഭ്രാമരി പ്രാണായാമം, നവധാ ഭക്തി, പ്രാർത്ഥന, ജപയോഗം, ഹൃദയത്തിലുദ്ഭവിക്കുന്ന വികാരങ്ങളിന്മേലുള്ള ധ്യാനം എന്നിവ ആവശ്യമാണ്.

വിശുദ്ധിചക്രം

പേരു സൂചിപ്പിക്കുംപോലെ ഒരുവനെ ശുദ്ധനാക്കുന്ന ചക്രമാണിത്. ഇത് ശുദ്ധീകരിക്കുകയും വിവേചനശക്തി നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. വിരുദ്ധശക്തികൾ, ദുഷിച്ച അംശങ്ങൾ എന്നിവയിൽനിന്ന് ഒരുവനെ സ്വതന്ത്രനാക്കുകയുംചെയ്യുന്നു. വിഷഅമൃതചക്രം എന്നും ഇത് അറിയപ്പെടുന്നു.



വിശുദ്ധി ചക്രം

അന്തർലീനമായിരിക്കുന്ന അംശങ്ങളെയും അറിവുകളെയും അപഗ്രഥിച്ച് ഈ ചക്രം നേരായ വസ്തുതകളെ മാത്രം നിലനിർത്തുന്നു.

കറുപ്പുകലർന്ന ചുവപ്പുവർണത്തിൽ പതിനാറു ദലങ്ങളുള്ള താമരയുടെ നടുവിൽ വെളുത്ത, പൂർണചന്ദ്രാകൃതിയിലുള്ള യന്ത്രം പഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽ ആകാശത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. യന്ത്രത്തിന്റെ താഴ്ഭാഗത്ത് ഏഴ് തുമ്പിക്കൈയുള്ള വെളുത്ത ആനയും അതിന്മേൽ ഹം എന്ന ബീജമന്ത്രവും, മന്ത്രത്തിന്മേൽ സദാശിവമൂർത്തിയും ഡാകിനീദേവിയുമുണ്ട്.

നാദയോഗക്രിയയിൽ വളരെ പ്രാധാന്യമുള്ള ചക്രമാണിത്. സപ്തസ്വരങ്ങളിൽ ആദ്യത്തേതായ 'സ'യും അഞ്ചാമതു വരുന്ന 'പ'യും സ്ഥായീസ്വരങ്ങളാണ്. അതായത്, സ്ഥിരമായ സ്വരങ്ങൾ. 'സ' മൂലാധാരചക്രത്തോടും 'പ' വിശുദ്ധി ചക്രത്തോടും ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. സംഗീതാഭ്യസനത്തിനുള്ള സ്വരസാധനയോഗയിൽ പ്രത്യേകിച്ച് ചക്രത്തെ ഉണർത്തലിൽ വിശുദ്ധിചക്രത്തിനു പ്രധാന പങ്കുണ്ട്.

ഈ ചക്രത്തിന്റെ ഉണർവ്വിൽ, ശരീരത്തിന് വിഷാംശം കലർന്ന വസ്തുക്കളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിനും പുറന്തള്ളുന്നതിനും കഴിവു ലഭിക്കുന്നു. അങ്ങനെ ശരീരത്തെ സന്തുലിതവും രോഗരഹിതവും ദീർഘായുസ്സുള്ളതുമായി നിലനിർത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ ചിന്തകൾ ഗ്രഹിച്ചറിയുന്നതിനും വിശപ്പ്, ദാഹം ഇവയിന്മേൽ പൂർണനിയന്ത്രണം നേടുന്നതിനും സാധിക്കുന്നു. ബാഹ്യശരീരത്തിന് തികഞ്ഞ പരിവർത്തനം, പുനരുജ്ജീവനം ലഭിക്കുന്നു. നിത്യയുവത്വം സാധ്യമാവുന്നു. സർവജ്ഞത്വവും വേദങ്ങളിലും പുരാതനഗ്രന്ഥങ്ങളിലും ജ്ഞാനവും നേടാനാവുന്നു. ഭയരഹിതനായും വികാരങ്ങളിൽനിന്നു മുക്തനായും സദ്ഗുണങ്ങൾ പ്രാപിക്കുവാനാകുന്നു.

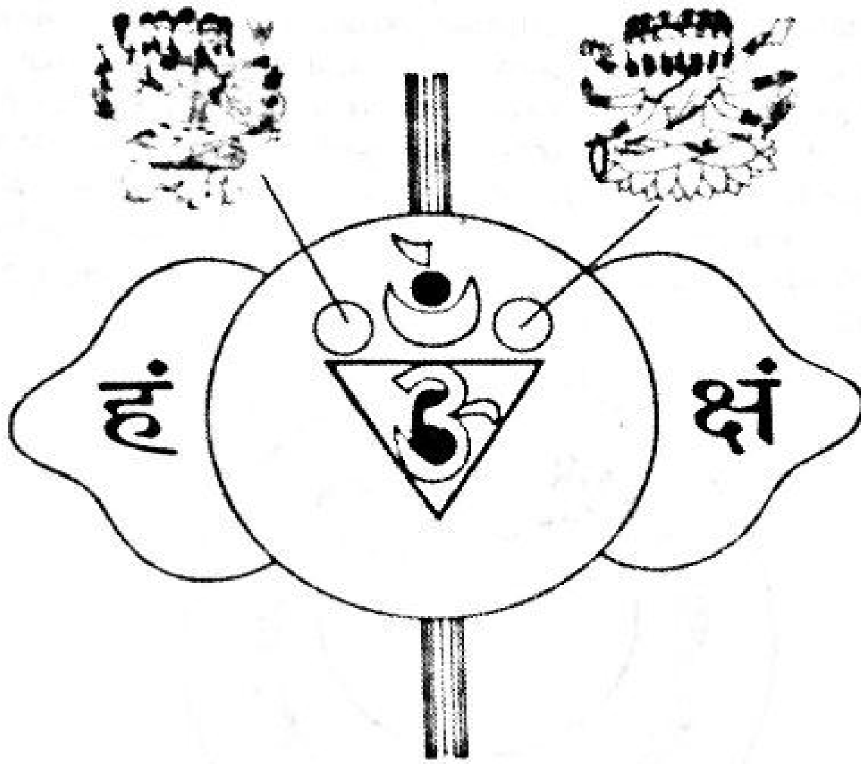
വിശുദ്ധിചക്രത്തിന്റെ ഉണർവ്വിന് ഭുജംഗാസനം, സർവാംഗാസനം, സുപ്തവജ്രാസനം, ശീർഷാസനം, മത്സ്യാസനം എന്നിവ അഭ്യസിക്കണം. ജാലന്ധരബന്ധം, ഖേചരിമുദ്ര, ഉജ്ജൈ പ്രാണായാമം, വിശുദ്ധിചക്രത്തിന്മേൽ ധ്യാനം, വിപരീതകരണമുദ്ര, ശ്വസനസമയം തൊണ്ടയിൽ നിലനില്ക്കുന്ന പ്രാണനിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കൽ ഇവയും ഫലപ്രദമാണ്.

ആജ്ഞാചക്രം

ആജ്ഞ എന്നാൽ സമ്പൂർണജ്ഞാനം, കല്പന, അധികാരം, അനുസരണ, ആവശ്യപ്പെടൽ എന്നെല്ലാം അർത്ഥങ്ങളുണ്ട്. ആജ്ഞാചക്രത്തിന് ഗുരുചക്രമെന്നും പേരുണ്ട്. ഇഡ, പിംഗല, സുഷുമ്ന ഈ മൂന്നു നാഡികളും ഇവിടെ ഒന്നുചേരുന്നു; വ്യക്തിയുടെ അഹംബോധം പരമമായ അഹംബോധവുമായി ലയിച്ചുചേരുന്നു. മറ്റു ചക്രങ്ങളിൽ പലവിധമുള്ള സന്ദേഹങ്ങൾ നിലനില്ക്കുമ്പോൾ, ആജ്ഞാചക്രത്തിൽ എല്ലാ സന്ദേഹങ്ങളും അപ്രത്യക്ഷമാവുന്നു.

ആരംഭത്തിൽ, ഈ ചക്രത്തിന്റെ ഉണരലിൽ മരണതുല്യമായ ഒരു നിശ്ചലതയാണ് അനുഭവപ്പെടുക. ക്ഷമയോടെ ഈ ചക്രത്തിന്മേൽ ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ ആന്തരികഗുരുവിന്റെ സ്വരം കേൾക്കുവാനും ആത്മസാക്ഷാത്കാരത്തിലേക്കു മുന്നേറുവാനുമാകുന്നു. ദിവ്യചക്ഷു (ദിവ്യനയനം), ജ്ഞാനചക്ഷു (ജ്ഞാനനയനം), ജ്ഞാനനേത്രം, തീസരനേത്രം (മൂന്നാം കണ്ണ്) എന്നിങ്ങനെയും ഈ ചക്രം അറിയപ്പെടുന്നു.

ഈ ചക്രത്തിന് ഇളംതവിട്ടുവർണത്തിൽ രണ്ടു ദലങ്ങളുള്ള താമരയ്ക്കു നടുവിൽ ശുദ്ധതയെയും ഒന്നുമില്ലായ്മയെയും സൂചിപ്പിക്കുന്ന ഒരു വൃത്തമുണ്ട്. വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ തലകീഴായ ത്രികോണം, അതിനു മദ്ധ്യേ കറുപ്പുനിറത്തിൽ ശിവലിംഗം. ഇതരർക്യ എന്ന് പുരാതനഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഇതിനെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു.



ആജ്ഞാചക്രം

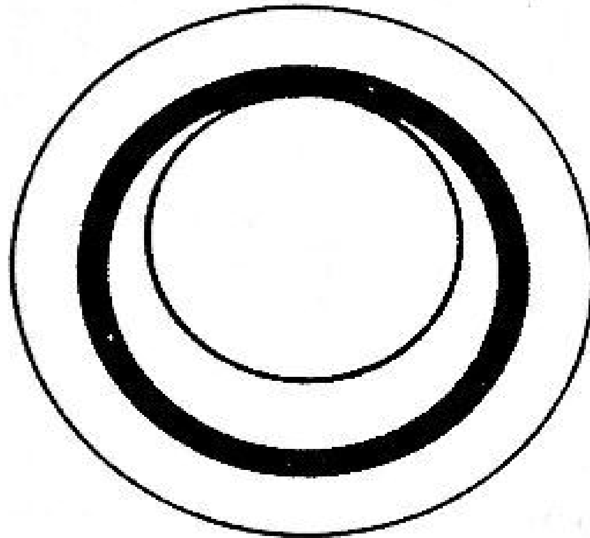
ആജ്ഞാചക്രം ഉണരുമ്പോൾ കറുപ്പുശിവലിംഗം തേജസ്സാർന്ന് അതിൽ നിന്ന് രശ്മികൾ പ്രവഹിക്കുന്നു. 'ഓം' ആണ് ഇവിടെ ബീജമന്ത്രം. ശിവമൂർത്തിയും ഹാകിനീദേവിയും അതിൽ കുടികൊള്ളുന്നു. മനസ്സുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് ഈ ചക്രം. ത്രികോണത്തിലുള്ള ശിവലിംഗം അർദ്ധനാരീശ്വരന്മാരെ (ശിവപാർവതിമാരെ) പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നു. പുരുഷനും പ്രകൃതിയുമായുള്ള അനശ്വരബന്ധത്തെ ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ലോകത്തിന്റെതന്നെ അടിസ്ഥാനമാണ് ഈ സങ്കല്പം. ഈ ചക്രത്തിന്റെ ഉണർവിൽ ആത്മീയ വിമോചനവും മുക്തിയും കൈവരുന്നു. മനസ്സ് ഏകാഗ്രവും തലച്ചോർ ബുദ്ധികൂർമതയുള്ളതുമാകുന്നു. സാധകൻ സത്യത്തിനു സമർപ്പിതനായി, ലോകത്തിന്റെ ഭാഗമായി മാറാതെ ഒരു സാക്ഷി മാത്രമായിത്തീരുന്നു. സത്യത്തെയും അസത്യത്തെയും വേർതിരിച്ചറിയുന്നു. സംഭവങ്ങളുടെയെല്ലാം പിന്നിലെ കാരണങ്ങളറിയുന്നു.

ഓങ്കാരത്തിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിച്ച്, നാസികത്തുമ്പിൽ ദൃഷ്ടിയുറപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ത്രാടകം, അനുലോമ-വിലോമ പ്രാണായാമം, ശാംഭവിമുദ്ര ഇവയിലൂടെ ആജ്ഞാചക്രത്തെ ഊർജിതമാക്കാനാവും.

ബിന്ദുവിസർഗചക്രം

സൃഷ്ടിയുടെ അടിസ്ഥാനമാണിത്. തീവ്രവികാരങ്ങളായും ഓർമ കളായും കർമങ്ങൾ ഇവിടെ നിലകൊള്ളുന്നു. ഒരു തുള്ളിയുടെ പതനം എന്നാണ് ഈ വാക്കിന്റെ ഭാഷാപരമായ അർത്ഥം. ഈ ചക്രത്തിൽനിന്ന് അമൃത് നിർഗമിക്കുന്നു. എല്ലാ പദാർത്ഥങ്ങളും ഇതിൽനിന്നുദ്ഭവിക്കുന്നു; ഇതിൽത്തന്നെ വിലയം പ്രാപിക്കുകയുംചെയ്യുന്നു.

വാക്കും അർത്ഥവും പഞ്ചഭൂതങ്ങളടക്കം എല്ലാ ധാതുക്കളും ഉത്ഭവി ക്കുന്നത് ബിന്ദുവിൽനിന്നാണെന്ന് 'കാമകലാ വിലാസം' എന്ന ഗ്രന്ഥം പ്രസ്താവിക്കുന്നു. സാംഖ്യ, യോഗതത്ത്വങ്ങൾ ബിന്ദുവിനെ ധാതുക്കളിലൊ ന്നായ 'മഹത് തത്ത്വ'മായി അംഗീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. വേദാന്തം ഇതിനെ ഈശ്വര തത്ത്വമെന്ന ധാതുവായാണ് സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. ബിന്ദുചക്രം ലലനചക്രം വഴി വിശുദ്ധിചക്രവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ശിരസ്സിൽ കിരീടത്തിന്റെ സ്ഥാനത്താണ് ബിന്ദുചക്രം. പഴയകാലത്ത് ഹൈന്ദവർ കുടുമിവച്ചിരുന്ന സ്ഥാനമാണിത്.



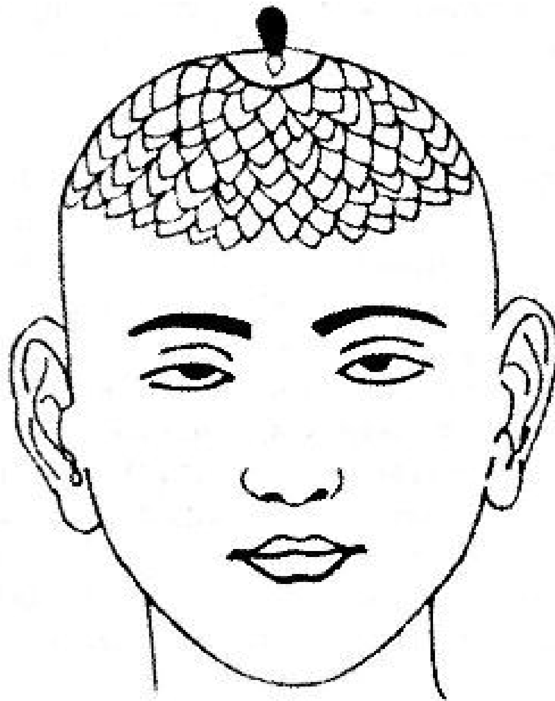
ബിന്ദുവിസർഗചക്രം

അമാവാസി കഴിഞ്ഞുള്ള രണ്ടാം നാളിലെ ചന്ദ്രക്കലയുടെ ആകൃതി യാണ് ബിന്ദുചക്രത്തിന്. നിരവധി നക്ഷത്രങ്ങൾക്കൊപ്പം ഇതിനെ ആകാ ശത്ത് കണ്ടറിയുവാൻ സാധിക്കുന്നു. അനന്തതയെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന സഹ സ്രാരചക്രവുമായും ഇത് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ബിന്ദു എന്നാൽ വ്യത്യാസം എന്നും പരമാത്മാവിൽനിന്ന് ഭിന്നത അനുഭവപ്പെടുത്തുന്ന ദ്വൈതഭാവം എന്നും അർത്ഥമുണ്ട്. അഹംബോധത്തിന്റെ ഉത്ഭവകാരണം ഈ ചക്ര മാണ്. ജീവിതം ഏകത്വത്തിലെ ദ്വിത്വമാണ്, അദ്വൈതത്തിലെ ദ്വൈത മാണ്. ലോകകാര്യങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുള്ള പ്രവൃത്തിയുടെയും ലോകത്തിൽനിന്നു വിട്ടുനിന്നുകൊണ്ടുള്ള നിവൃത്തിയുടെയും പാതകളി ലൂടെ സാധകൻ ഈ അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരുന്നു. അഹംബോധത്തെ ഉപേക്ഷിക്കുമ്പോൾ സഹസ്രാരത്തിലേക്ക് മുന്നേറുന്നതിനു സാധിക്കുന്നു.

സഹസ്രാരചക്രം

സഹസ്രാരം യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒരു ചക്രമല്ല. രൂപമില്ലാത്തതെങ്കിലും ഇത് രൂപമുള്ളതായാണ് കാണപ്പെടുന്നത്. ചക്രത്തിന്റെ ആയിരം ആരക്കാലുകൾ എന്നും അനന്തതയുടെയും പൂർണബ്രഹ്മത്തിന്റെയും ഉറവിടം എന്നുമാണ് ഈ പദത്തിനർത്ഥം.

ആയിരം ദലങ്ങളുള്ള താമരയുടെ രൂപമാണ് ഇതിനെന്ന് വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നു. നടുവിൽ ഉദയസൂര്യൻ, അതിനു നടുവിൽ ബ്രഹ്മത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന പ്രഭചൊരിയുന്ന ശിവലിംഗം. അത് മായകൊണ്ടും (ലൗകികമായ മതിഭ്രമം) വിക്ഷേപം(സന്ദേഹങ്ങൾ)കൊണ്ടും ആവരണം ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.



സഹസ്രാരചക്രം

കുണ്ഡലിനീശക്തി സഹസ്രാരത്തിലേക്കു പ്രവഹിക്കുമ്പോൾ ശിവനും ശക്തിയും ഒന്നിലൊന്നായി വിലയിക്കുന്നു, ആത്മാവും ഈശ്വരനും ഒന്നുചേരുന്നു. സമാധിയുടെ ആദ്യഘട്ടമാണിത്. യോഗസൂത്രയിൽ ഇതിനെ ധർമമേഘസമാധി എന്നു പറയുന്നു. പുരാതന ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഇതിനെ മോക്ഷം (ആത്മീയ വിമോചനം), കൈവല്യം (സ്വയം തിരിച്ചറിയൽ), ബ്രഹ്മീസ്ഥിതി (പരമാവസ്ഥ), സ്വർഗം എന്നിങ്ങനെ വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു. ബോധത്തിന്റെ പരമകാഷ്ഠയാണ് സഹസ്രാരം. രാജയോഗത്തിൽ പറയുന്ന സമാധി കൈവരിക്കലും തന്ത്രത്തിൽ പറയുന്ന സഹസ്രാരത്തെ ഉണർത്തലും ഒന്നുതന്നെയാണ്. ഇവ നേടുന്നതിനുള്ള മാർഗങ്ങൾ മാത്രം വ്യത്യസ്തങ്ങളാണ്. രാജയോഗത്തിൽ അഷ്ടാംഗമാർഗവും തന്ത്രത്തിൽ ക്രിയായോഗം, കുണ്ഡലിനീയോഗം തുടങ്ങിയവയും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

15. നിദ്രാവസ്ഥയിലുള്ള ഊർജത്തിന്റെ ശാസ്ത്രം (കുണ്ഡലിനി വിജ്ഞാനം)

മൂലാധാരചക്രത്തിൽ സർപ്പാകൃതിയിൽ നിഷ്ക്രിയമായി കിടക്കുന്ന മഹാശക്തിയാണ്, നിഗൂഢമായ ഊർജമാണ്, കുണ്ഡലിനി. ഇതിന്റെ ഉണർവിന് ക്രിയാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ കൂടിയേ തീരൂ. ഒരു ഗുരുവിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ മാത്രമേ ഇവ അഭ്യസിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കാവൂ. ഇതിന് ആരംഭമായി യമം, നിയമം, ആസനം, പ്രാണായാമം, ക്രിയായോഗം, ധ്യാനം ഇവ നിരന്തരം ചെയ്യണം.

വിവിധ നാഡികളിലൂടെയും ചക്രങ്ങളിലൂടെയും പ്രാണിക് ഊർജത്തെ ഇച്ഛാനുസരണം പ്രവഹിപ്പിക്കുവാൻ കഴിവു നേടിയശേഷം ഒരാൾക്ക് പ്രഗല്ഭനായ ഗുരുവിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ആത്മസാക്ഷാത്കാരം നേടാനാവും. ആറ് ചക്രങ്ങൾ, സഹസ്രാരം എന്നിവയെ ഊർജിതമാക്കിയും ഉണർത്തിയും പരിണമിപ്പിച്ചുമാണ് ഇതു സാധ്യമാവുക.

കുണ്ഡലിനി മൂലാധാരത്തിൽ നിദ്രാവസ്ഥയിലാണെന്നു പറയപ്പെടുന്നുവെങ്കിലും ക്രിയയുടെ ആരംഭഘട്ടത്തിൽത്തന്നെ കുണ്ഡലിനി ഉണരുന്നതായി സാധകന് അനുഭവപ്പെടുന്നു. സാധകൻ മുൻജന്മങ്ങളിൽ അനുവർത്തിച്ചിട്ടുള്ള ആത്മീയക്രിയകൾമൂലമാണിത്. അപ്പോൾ കുണ്ഡലിനിക്ക് സ്വാധിഷ്ഠാനം, മണിപൂരം, അനാഹതം എന്നീ ചക്രങ്ങളിൽ നിലനില്ക്കുവാനാകുന്നു.

ഇങ്ങനെയാണ് ചിലരിൽ ആത്മീയാനുഭവങ്ങളുണ്ടാവുന്നതും മറ്റുള്ളവരെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തുന്ന ദിവ്യശക്തികൾ ബാല്യംമുതൽക്കേ അവരിൽ പ്രകടമാവുന്നതും.

പ്രാചീനകാലത്ത് ദിവ്യാനുഭവങ്ങളുണ്ടായ ഋഷിമാർ അവർ അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞ ദിവ്യശക്തികൾക്ക് പ്രകടമായ ഒരു രൂപമുണ്ടാക്കി. ദേവന്മാരുടെയും ദേവിമാരുടെയും രൂപത്തിൽ ബിംബങ്ങൾ മെനഞ്ഞ് ആ ശക്തികളെ അവർ ആരാധിച്ചു. ഇന്നും ഈ ആരാധന തുടർന്നുപോരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്നുള്ളവരുടേത് അന്ധമായ വിശ്വാസം മാത്രമാണ്. സ്വന്തമായ പ്രത്യക്ഷാനുഭവങ്ങൾ ഇവർക്കില്ല. ഈ ബിംബങ്ങളുടെ ആത്മീയപ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയുന്നതിന് ഇവർ ശ്രമിക്കുന്നില്ല. ആത്മീയക്രിയകളുടെ മാർഗത്തിലൂടെ പ്രത്യക്ഷാനുഭവം നേടുന്നതിനും ഇവർ ശ്രമിക്കുന്നില്ല. ഭക്തിയും വിശ്വാസവുമെല്ലാം വ്യാജവും കൃത്രിമവുമായിരിക്കുന്നു. തന്ത്രവും അധാർമികതയും പൊങ്ങച്ചവും കാപട്യവുമാണ് അവയിൽ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. ബിംബാരാധന ഇന്ന് ഭൗതികനേട്ടങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള ബാഹ്യക്രിയ മാത്രമാണ്. പുരാണങ്ങൾപോലുള്ള പ്രാചീനഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഇന്നത്തെ തലമുറയ്ക്ക് അലൗകിക കഥാപാത്രങ്ങൾ നിറഞ്ഞ യക്ഷിക്കഥകളോ ചരിത്രങ്ങളോ മഹാകാവ്യങ്ങളോ നോവലുകളോ മാത്രമാണ്.

കുണ്ഡലം ഇവ ശീലം അസ്യാ

കുണ്ഡലാകൃതിയുള്ളത് കുണ്ഡലിനി. കുണ്ഡലം വളയംപോലെ വൃത്താകൃതിയിലുള്ളതാണ്. കുണ്ഡലിനി ചുരുളുകളായി നിദ്രാവസ്ഥയിൽ നിലകൊള്ളുന്നു എന്നാണ് സങ്കല്പം.

കുണ്ഡേ ലീയതേ യാ സാ.

കുണ്ഡത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത് കുണ്ഡലിനി. കുണ്ഡം എന്നാൽ കുഴി, കുണ്ട് എന്നാണർത്ഥം. കുണ്ഡലിനി മൂലാധാരത്തിൽ അലസനിദ്രയിൽ കഴിയുന്നതിനാൽ അത് ഒരു കുണ്ഡത്തിൽ ഒതുങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്നു പറയാം.

ഈ ദിവ്യശക്തി പ്രത്യക്ഷത്തിൽ വരുമ്പോൾ കാളി, ദുർഗ, ലക്ഷ്മി, സരസ്വതി, പാർവതി എന്നിങ്ങനെ പല പേരുകളിൽ അത് അറിയപ്പെടുന്നു. ഈ ദേവതകളുടെ ബിംബങ്ങൾ കുണ്ഡലിനിശക്തിയുടെ പ്രതീകങ്ങളാണ്. മൂലാധാരത്തിനുള്ളിൽ ഊർജിതമാവുന്ന കുണ്ഡലിനിയുടെ രൂപമാണ് കാളി. സഹസ്രാരത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്ന കുണ്ഡലിനിയാണ് ദുർഗ. മറ്റു ചക്രങ്ങളിൽ എത്തിച്ചേരുന്ന കുണ്ഡലിനിയെയാണ് മറ്റു ദേവതകൾ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നത്. അങ്ങനെ യോഗയിൽ, കാളി അജ്ഞതയിലും അലസതയിലും നിലകൊള്ളുന്ന കുണ്ഡലിനിയാണ്. തികഞ്ഞ അറിവും ജ്ഞാനവുമുള്ള കുണ്ഡലിനിയുടെ രൂപമാണ് ദുർഗ.

ഈ ശക്തിയെ സർപ്പാകൃതിയിൽത്തന്നെയാണ് ലോകത്തുള്ള എല്ലാ സംസ്കൃതികളും അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. അതിനാലാണ് ഈ സംസ്കൃതികളിലെ കലാരൂപങ്ങളിലും ശില്പവേലകളിലും സർപ്പത്തിന് ഇത്ര പ്രാധാന്യം നല്കിയിരിക്കുന്നത്. ദ്രവ്യരഹിതവും രൂപരഹിതവുമാണ് ഈ ശക്തി. എങ്കിലും ഇതിന് അനന്തമായ രൂപമുണ്ടെന്നാണ് വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നത്. ആത്മീയലോകത്തിൽ ഈ ശക്തി സർവവ്യാപിയാണ്. എങ്കിലും ശരീരത്തിൽ, മൂലാധാരത്തിനുള്ളിൽ വാൽ വായ്ക്കുള്ളിലാക്കി അലസമായി ചുരുണ്ടുകിടക്കുന്ന സർപ്പത്തിന്റെ രൂപമാണ് ഇതിനെന്നാണ് സങ്കല്പം.

ഈ ശക്തിയുടെ ഉണർവിൽ യോഗികൾക്ക് കൈവരിക്കുവാൻ സാധിച്ച അനുഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് പ്രാചീനഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ വിവരിക്കുന്നുണ്ട്.

പ്രകാശസ്തംഭംപോലുള്ള സുഷുമ്നാനാളത്തിലൂടെ ചുവന്ന് തീക്കനൽപോലുള്ള കണ്ണുകളും പത്തിഞ്ച് നീളവുമുള്ള സുവർണസർപ്പം ഉണർന്നെണീൽക്കുന്നു. മിന്നൽവേഗത്തിൽ അത് കുതിച്ചു പായുന്നു. അമ്പരപ്പിക്കുന്നവേഗതയിൽ ഉയർന്ന് എല്ലാ ചക്രങ്ങളെയും ഉണർത്തി, ഒടുവിൽ സഹസ്രാരത്തിലുള്ള ശിവശക്തിയിൽ ഒന്നായിച്ചേർന്ന് വിലയിക്കുന്നു.

കുണ്ഡലിനിയെ ഉണർത്തുന്നതിൽ ആർക്കും കഴിവു നേടാവുന്നതാണ്. ജാതി, മത പരിമിതികൾ അതിനില്ല. അർപ്പിതമനസ്സോടെയുള്ള ക്രിയ മാത്രമാണ് അതിന് ആവശ്യം. ഈ ശക്തി ഉണരുമ്പോൾ മനുഷ്യനിൽ പൂർണമായ പരിവർത്തനം സംഭവിക്കുന്നു. അപ്പോൾ രൂപപ്പെടുന്ന വ്യക്തിത്വത്തിൽ, അയാളുടെ സ്വഭാവസവിശേഷതകളുടെയും ചായ്‌വുകളുടെയും സ്വാധീനമുണ്ടായിരിക്കും. അതുപ്രകാരം അയാൾ കവിയോ ഗായകനോ ശാസ്ത്ര

ജ്ഞനോ ഏതെങ്കിലും രംഗത്ത് വിദഗ്ദ്ധനോ ആയിത്തീരുന്നു. അയാൾ സർവജ്ഞനായി ഏതു രംഗത്തും പൂർണനാകുന്നു. നേരേ മറിച്ച് ഈ ശക്തിയെ ഉണർത്തുന്ന ക്രിയയിൽ അല്പമെങ്കിലും അശ്രദ്ധ വന്നുപോയാൽ അയാൾ മാനസികരോഗിയോ നിരീശ്വരവാദിയോ പ്രക്ഷോഭകാരിയോ ആയി മാറിയേക്കാം.

യോഗചര്യ ചെയ്യാതെതന്നെ ചില നേരം, എന്തെങ്കിലും ആഘാതമോ അപകടമോ പ്രവൃത്തിയിലുള്ള പൂർണഏകാഗ്രതയോ മറ്റേതെങ്കിലും കാരണങ്ങളോകൊണ്ടും കുണ്ഡലിനിയുടെ ഉണർവ് സംഭവിക്കുന്നു. എങ്കിലും ആ വ്യക്തിക്ക് അതിന്മേൽ നിയന്ത്രണം ഇല്ലാത്തതിനാൽ ഫലത്തെക്കുറിച്ച് ഉറപ്പില്ല. ഇത്തരക്കാരുടെ ജീവിതം പ്രവർത്തനക്ഷമതയില്ലാതെ അസ്വസ്ഥത നിറഞ്ഞതായിരിക്കും. ഒരു മാർഗത്തിലും ഗുരുവിലും വിശ്വാസമില്ലാതെ ഇവർ ലക്ഷ്യമില്ലാജീവിതം നയിക്കുന്നു. ഗുരുവിന്റെ മാർഗനിർദ്ദേശത്തിൽ പ്രത്യേക പാത തെരഞ്ഞെടുത്ത് ആത്മീയക്രിയയ്ക്കായി ജീവിതമർപ്പിക്കുന്നവന് യഥാർത്ഥമായ വിജയം നേടാൻ സാധിക്കുന്നു.

ദിവ്യശക്തികളോ ഭൗതികനേട്ടങ്ങളോ മാത്രം ആഗ്രഹിച്ച് കുണ്ഡലിനിയെ ഉണർത്തുന്നത് തീകൊണ്ടുള്ള കളിയാണ്. ശിവശക്തികളുടെ സംഗമവും ഈശ്വരസാക്ഷാത്കാരവുമാണ് ലക്ഷ്യമെങ്കിൽ തടസ്സങ്ങളൊന്നും നേരിടേണ്ടിവരില്ല. ആത്മീയപുരോഗതിക്കും ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവുമായ അഭിവൃദ്ധിക്കുംവേണ്ടി ക്രിയകൾ ചെയ്യുമ്പോൾ അനാസക്തിയുടെ മനോഭാവം വന്നുചേരുന്നു, അർപ്പണബോധത്തോടെ ക്രിയകൾ ചെയ്യുവാനാകുന്നു. അനാസക്തിയും നിരന്തരപരിശീലനവുമാണ് ഇവിടെ വിജയ രഹസ്യം.

'ഭഗവദ്ഗീത'യിൽ ഇത് വ്യക്തമായി പറയുന്നുണ്ട്:

അഭ്യാസേന തു കൗന്തേയ വൈരാഗ്യേണ ച ഗൃഹ്യ തേ
-ഗീത, 6:35

പതഞ്ജലിയുടെ യോഗസൂത്രയിലും ഇതു പറയുന്നുണ്ട്:

അഭ്യാസവൈരാഗ്യാഭ്യാം തന്നിരോധഃ
-യോഗസൂത്ര, 1:12

ബാഹ്യ സൂക്ഷ്മശരീരങ്ങളിലല്ല, കാരണശരീരത്തിലാണ് കുണ്ഡലിനീശക്തി നിലകൊള്ളുന്നത്. എങ്കിലും ഈ മഹത്ശക്തി, ശുദ്ധമായ പ്രജ്ഞ, ഉണർന്ന് പരമപ്രജ്ഞയോട് ഒന്നുചേരുമ്പോൾ ഈ മൂന്നു ശരീരങ്ങളോടും ബന്ധപ്പെടുന്നു. കുണ്ഡലിനിയെ ഉണർത്തലാണ് മനുഷ്യജീവിതത്തിന്റെ മുഖ്യലക്ഷ്യം. ആത്മാവും ഈശ്വരനുമായുള്ള ലയനമാണിത്. ശിവനെയും ശക്തിയെയും ആരാധിക്കുന്നവർക്ക് ഈ ശിവശക്തിസംഗമം മുക്തിയാണ്. ഇതിനെ പ്രകൃതിയുടെയും ആത്മാവിന്റെയും വിമോചനത്തിലുള്ള സാക്ഷ്യം വഹിക്കലായി സാംഖ്യ, യോഗാതത്ത്വശാസ്ത്രങ്ങൾ പറയുന്നു. ന്യായ വൈശേഷികതത്ത്വശാസ്ത്രമനുസരിച്ച് ഇതു ധാതുക്കളിലുള്ള അറിവുനേടലാണ്, തത്ത്വവിജ്ഞാനം നേടലാണ്. പുരാണങ്ങളിൽ ഇത് മോക്ഷപ്രാപ്തിയും മീമാംസകളിൽ സ്വർഗവുമാണ്.

തലച്ചോറിനുള്ളിൽ 12 ലക്ഷത്തിന്റെ അഞ്ഞൂറു മടങ്ങ് ഊർജകേന്ദ്രങ്ങളുണ്ട്. കുണ്ഡലിനി ഉണരുമ്പോൾ ഈ കേന്ദ്രങ്ങളെയെല്ലാം ഊർജിതമാക്കുന്നു. സാധാരണക്കാരനിൽ ഈ കേന്ദ്രങ്ങളുടെ ഒന്നുമുതൽ മൂന്നുവരെ ശതമാനവും പണ്ഡിതനിൽ അഞ്ചുശതമാനവും തൊഴിലിൽ നിപുണതയുള്ളവനിൽ ഏഴു ശതമാനവും യോഗികളായി പറയപ്പെടുന്നവരിൽ പത്തു ശതമാനവും സജീവമാകുന്നു. ഈശ്വരസാക്ഷാത്കാരം നേടിയ ബ്രഹ്മജ്ഞാനിയിൽ മാത്രം ഈ കേന്ദ്രങ്ങളെല്ലാം സജീവമാകുന്നു. മാലാഖമാർ, അർദ്ധദേവന്മാർ, ദേവന്മാർ എന്നിവർമുതൽ ബ്രഹ്മാവ്, വിഷ്ണു, ശിവൻ എന്നീ ഉന്നതാത്മാക്കളിൽപോലും പത്തുമുതൽ തൊണ്ണൂറു ശതമാനം കേന്ദ്രങ്ങൾ മാത്രമേ ഉണരുന്നുള്ളു.

പ്രാണിക് ഊർജം, പ്രജ്ഞ എന്നിവ കുണ്ഡലിനിയുടെ രണ്ടു രൂപങ്ങളാണ്. ഇവയിൽ പ്രാണിക് ഊർജം കർമഹേതുവാണ്. ചൈതന്യശക്തി, അതായത് പ്രജ്ഞ, അറിവിനും വിവേകത്തിനും കാരണമാണ്. കുണ്ഡലിനി ഉണരുമ്പോൾ തലച്ചോറിലെ എല്ലാ കേന്ദ്രങ്ങളിലും ഈ ശക്തികളും ഉണരുന്നു. അവയുടെ പൂർണമായ ഒഴുക്ക് സാധ്യമാവുന്നു.

"കുണ്ഡലിനിയെ അറിയുന്നവന് യോഗ അഭ്യസിക്കുവാനാകും. അതിനാൽ ആ ശക്തിയെ അറിഞ്ഞ് അതിനെ ഉണർത്തുവാൻ ശ്രമിക്കണം" എന്ന് 'ഹഠയോഗ പ്രദീപിക' (5/110) എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ പറയുന്നു.

ഇതിന് പല മാർഗങ്ങളുണ്ട്: 1. ജനനം 2. മന്ത്രം 3. തപസ്യ 4. പച്ചമരുന്നുകൾ, ഔഷധങ്ങൾ 5. രാജയോഗം 6. പ്രാണായാമം 7. ക്രിയായോഗം 8. ശക്തിപാത 9. തന്ത്രം 10. ശരണഗതി (ഗുരുപരിചരണത്തിലൂടെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ അനുഗ്രഹം) 11. കർമയോഗം 12. ഭക്തിയോഗം 13. ജ്ഞാനയോഗം തുടങ്ങിയവയാണവ.

രണ്ടുമുതൽ പതിമൂന്നുവരെയുള്ള മാർഗങ്ങളിലൊന്ന് ഒരു ഗുരുവിന്റെ നിർദേശപ്രകാരം തെരഞ്ഞെടുക്കുക. ഗുരുവിൽനിന്ന് ആ മാർഗത്തിൽ ആരംഭംകുറിച്ച് സ്വയം മുന്നേറുക. കുണ്ഡലിനിയുടെ ഉണർവിന് ഒരു നിമിഷം മതി. പക്ഷേ, അതിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പിന് പല ജന്മങ്ങൾതന്നെ വേണ്ടിവരും. "ഈ ജന്മത്തിൽ അത് സാദ്ധ്യമായെന്നു വരില്ല. എങ്കിലും അർപ്പണത്തോടെ മരണംവരെ ഞാൻ ക്രിയ തുടരും" എന്നു തീരുമാനിക്കുകയാണു വേണ്ടത്.

കുണ്ഡലിനിയെ ഉണർത്തുവാൻ നാഡികളെയും ചക്രങ്ങളെയും തത്ത്വങ്ങളെയും (ധാതുക്കൾ) ശുദ്ധീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇതിന് ആസനങ്ങൾ, പ്രാണായാമം, നേതി, മറ്റ് ഷട്കർമ്മങ്ങൾ, മുദ്രകൾ, ബന്ധങ്ങൾ എന്നിവ അഭ്യസിക്കണം. ആശ്രമവാസിയായി നിഷ്കാമകർമയോഗം പരിശീലിച്ച് സാത്വികഭക്ഷണം കഴിച്ചുള്ള ജീവിതംകൊണ്ടും കുണ്ഡലിനിയെ ഉണർത്തലിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പ് സാദ്ധ്യമാവും.

ഭയം, സന്ദേഹങ്ങൾ, തെറ്റായ ക്രിയ, രോഗം, അശുദ്ധി, സമീകൃതമല്ലാത്ത ഭക്ഷണം, ദുഷ്പ്രവൃത്തികൾ, സിദ്ധികളുടെ ദുരുപയോഗം, അഹംഭാവം എന്നിങ്ങനെ ഈ വഴിയിൽ വിഘ്നങ്ങൾ ധാരാളമുണ്ട്.

കുണ്ഡലിനിയുടെ ഉണരലിന് നാലു ഘട്ടങ്ങളുണ്ട്. 1. ഇഡ, പിംഗല ഇവയുടെ ഉണരൽ, 2. ചക്രങ്ങളുടെ വെവ്വേറെയുള്ള ഉണരൽ, 3. സുഷുമ്നയുടെ ഉണരൽ, 4. കുണ്ഡലിനിയുടെ ഉണരൽ എന്നിവയാണിവ.

ആദ്യമായി ഇഡ, പിംഗലനാഡികളെ നാഡീശോധനപ്രാണായാമത്തിലൂടെ ശുദ്ധവും സന്തുലിതവും യോജിപ്പുള്ളവയുമാക്കി തീർക്കുന്നു. ചക്രങ്ങളെ ഉണർത്തുന്നതിന് ഏഴു മാർഗങ്ങളുണ്ട്. 1. മനസ്സുകൊണ്ട് ചക്രങ്ങളിൽ നേരിട്ട് ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. 2. സംഗീതസഹായത്തോടെ ചക്രങ്ങളിൽ ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കുക. 3. ചതുർത്ഥപ്രാണായാമം 4. യോഗനിദ്ര 5. ഉന്മനീക്രിയ 6. ബീജമന്ത്രസഞ്ചാലനം 7. ചക്രങ്ങളുടെ ചിത്രം പകർത്തൽ എന്നിവയാണിവ.

ശാംഭവിമുദ്ര, വജ്രോളിമുദ്ര, ഉഡ്ഢീയാനബന്ധം, അജപജപം, യോനിമുദ്ര എന്നിവയുടെ തുടർച്ചയായ അനുഷ്ഠാനം ചക്രങ്ങളെ പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കുന്നതിനു സഹായിക്കും. മൂലബന്ധത്തോടൊപ്പം നാസികാഗ്രങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധയോ ദൃഷ്ടിയോ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതും വിപരീതകരണിമുദ്രയോടൊപ്പം ജാലന്ധരബന്ധം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതും ഇതേ ലക്ഷ്യത്തെ സഹായിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾതന്നെ.

ഹഠ-യോഗത്തിലൂടെയും പ്രാണായാമത്തിലൂടെയും സുഷുമ്നയെ ഊർജിതമാക്കാനാവും. ഒടുവിൽ കുണ്ഡലിനീക്രിയകളിലൂടെ കുണ്ഡലിനിയെ ഉണർത്തുന്നതിനും സാധിക്കുന്നു.

ക്രിയായോഗയിൽ 19 കുണ്ഡലിനീക്രിയകളുണ്ട്. അവ അഭ്യസിക്കും മുമ്പ് സർവാംഗാസനം, ഉജ്ജൈ പ്രാണായാമം, സിദ്ധാസനം, ഉൻമനിമുദ്ര, ഖേചരിമുദ്ര, അജപജപം, ഉത്താനപാദാസനം, ശാംഭവിമുദ്ര, മൂലബന്ധം, നാസികാഗ്രത്തിൽ ദൃഷ്ടി കേന്ദ്രീകരിക്കൽ, ഉഡ്ഢീയാനബന്ധം, ജാലന്ധരബന്ധം, ഭദ്രാസനം, പത്മാസനം, യോനിമുദ്ര, വജ്രോളിമുദ്ര എന്നീ ക്രിയകളിൽ പൂർണത നേടണം.

ഈ പ്രാരംഭക്രിയകൾക്കുശേഷം വിപരീതകരണിമുദ്ര, ചക്രാനുസന്ധാനം, നാദഞ്ചാലനം, പവനസഞ്ചാലനം, ശബ്ദസഞ്ചാലനം, മഹാമുദ്ര, മഹാഭേദമുദ്ര, മാണ്ഡൂകിക്രിയ, താഡനക്രിയ, നവമുഖിമുദ്ര, ശക്തിചാലിനി, ശാംഭവി അമൃതപാനം, ചക്രഭേദനം, സുഷുമ്നാദർശനം, പ്രാണാഹുതി, ഉത്താനം, സ്വരൂപദർശനം, ലിംഗസഞ്ചാലനം എന്നിങ്ങനെ 19 കുണ്ഡലിനീക്രിയകൾ അഭ്യസിക്കണം.

ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട മൂന്നു ക്രിയകൾ ഇവിടെ വിവരിക്കുന്നില്ല. യോഗ്യതകളെല്ലാം തികഞ്ഞ ശിഷ്യനുമാത്രം ഗുരു നേരിട്ട് വെളിപ്പെടുത്തിക്കൊടുക്കുന്നവയാണിവ.

ഒടുവിൽ സമാധിയുടെ അനുഭവം കൈവരുന്നു. അത് തനിയെ സംഭവിക്കുന്നതാണ്.

നാല്

യോഗാ തെറാപ്പി

മുക്തിയുടെയും ആത്മീയവിമോചനത്തിന്റെയും മാർഗമാണ് യോഗ.

മനഃശരീരങ്ങളെ ശുദ്ധീകരിച്ചുകൊണ്ട് മനുഷ്യജന്മത്തിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യമായ മോക്ഷം അതായത് വിമോചനം നേടുന്നതിന് ഋഷിവര്യന്മാർ യോഗാശാസ്ത്രമാണ് ഉപാധിയാക്കിയിരുന്നത്. രോഗമുക്തമായ ശരീരത്തോടെ ഈ ലോകത്തിൽ തുടരുവാൻ സാധിക്കുന്നില്ലായെങ്കിൽ എങ്ങനെ ആത്മീയ പുരോഗതി പ്രതീക്ഷിക്കാനാകും? ആത്മീയമായ ഉദ്ദേശ്യങ്ങളോടെ യോഗ അഭ്യസിക്കും മുമ്പ് ശരീരത്തെ രോഗമുക്തമാക്കണം. അതോടൊപ്പം ശുദ്ധവുമാക്കണം. യോഗയിലൂടെയുള്ള രോഗസൗഖ്യമാണ് ഈ ഭാഗത്ത് വിഷയമാക്കിയിരിക്കുന്നത്.

എല്ലാ അസുഖങ്ങളുടെയും മൂലകാരണം വയറിനുള്ളിലെ തകരാറുകളാണ്. അതിനാൽ വയറും ദഹനവ്യവസ്ഥയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള ക്രിയകൾതന്നെ ആദ്യം പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

യോഗയിലൂടെ സൗഖ്യം

ദഹനക്കേട്, വായുകോപം

ആസനങ്ങൾ : വായു നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പവനമുക്താസനം, സുപ്ത വജ്രാസനം, ഉഷ്ട്രാസനം, ത്രികോണാസനം, മത്സ്യാസനം, ഹലാസനം, സൂര്യനമസ്കാരം, പശ്ചിമോത്താനാസനം, ശശാങ്കാസനം, താഡാസനം.

പ്രാണായാമം : നാഡീശോധന പ്രാണായാമം.

മുദ്ര, ബന്ധം : ഉഡ്ഡീയാന ബന്ധം, അശ്വിനിമുദ്ര, അഗ്നിസാരക്രിയ.

ഹഠ-യോഗം : ലഘുശംഖ പ്രക്ഷാളനം, കുഞ്ജലനം, നേതി, യോഗ്യനായ ഒരു ഗുരുവിന്റെ നിർദേശാനുസരണം നൗളി, ബസ്തി.

മനഃശാന്തിക്ക് : യോഗനിദ്ര, 'രം' ബീജമന്ത്രം ചൊല്ലി മണിപൂരചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രതയും ധ്യാനവും.

ഉദരവ്രണങ്ങൾ

ആസനങ്ങൾ : ശശാങ്കാസനം, ശവാസനം.

പ്രാണായാമം : ശീതലി, ശീത്കരി, ഭ്രാമരി.

മുദ്ര, ബന്ധം : യോനിമുദ്ര, ആകാശീമുദ്ര. ബന്ധങ്ങൾ ഇതിന് ആവശ്യമില്ല.

ഹഠ-യോഗം : ഇത് അൾസറിന് വിരുദ്ധമായതിനാൽ ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല.

മനശാന്തിക്ക് : ത്രാടകം, അജപജപം, യോഗനിദ്ര, ആന്തരികനിശ്ശബ്ദത. എളുപ്പം ദഹിക്കുന്ന ഭക്ഷണം മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.

ഉദരരോഗങ്ങൾ, നെഞ്ചെരിച്ചിൽ

ആസനങ്ങൾ : വായു നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പവനമുക്താസനം, ശക്തി ബന്ധാസനങ്ങൾ, മത്സ്യാസനം, ഹലാസനം, പശ്ചിമോത്താനാസനം, വജ്രാസനം, ബ്രഹ്മചര്യാസനം.

പ്രാണായാമം : നാഡീശോധന, ഭസ്ത്രിക, ഉജ്ജൈ.

മുദ്ര, ബന്ധം : എല്ലാ മുദ്രകളും ബന്ധങ്ങളും

ഹഠ-യോഗം : കുഞ്ജലം, ലഘുശംഖപ്രക്ഷാളനം.

മനഃശാന്തിക്ക് : ത്രാടകം, ധ്യാനം.

ആംവ സ്രാവം

ലഘുശംഖ പ്രക്ഷാളനം ഈ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുന്നു.

വിരശല്യം

ആസനങ്ങൾ : നൗകാസനം

പ്രാണായാമം : നാഡീശോധന, ഭസ്ത്രിക, ഉജ്ജ്വ.

ഹഠ-യോഗം : അഗ്നിസാരക്രിയ, ലഘുശംഖ പ്രക്ഷാളനം.

പാണ്ഡുരോഗം

ആസനങ്ങൾ : സൂര്യനമസ്കാരം, ഭുജംഗാസനം, ശലഭാസനം, സർവാംഗാസനം, മത്സ്യാസനം, ഹലാസനം, പശ്ചിമോത്താനാസനം, ശീർഷാസനം.

പ്രാണായാമം : നാഡീശോധന, ശീതലി, ശീത്കരി, ഖേചരി, ഉജ്ജ്വ.

ഹഠ-യോഗം : ലഘുശംഖ പ്രക്ഷാളനം

മഞ്ഞപ്പിത്തം

ആസനങ്ങൾ : ഉദരരോഗങ്ങൾക്കുപകരിക്കുന്ന എല്ലാ ആസനങ്ങളും. എളുപ്പം ദഹിക്കുന്ന ഭക്ഷണം മാത്രം കഴിക്കുക; നെയ്യ്, വെണ്ണ, എണ്ണ ചേർത്ത ഭക്ഷണം, മസാല എന്നിവ പാടില്ല.

വയറുകടി

ആംവസ്രാവ ചികിത്സയ്ക്കു നിർദേശിച്ചിരിക്കുന്നവതന്നെ വയറുകടിക്കും മതിയാകും. ഉപവാസവും വളരെ നന്ന്.

പ്രമേഹം

ആസനങ്ങൾ : യോഗമുദ്ര, ഭുജംഗാസനം, സർവാംഗാസനം, അർദ്ധമത്സ്യേന്ദ്രാസനം, ഉഷ്ട്രാസനം, ഗോമുഖാസനം, വാതായനാസനം, ശവാസനം, സുപ്തവജ്രാസനം, മത്സ്യാസനം, ഹലാസനം, സൂര്യനമസ്കാരം, പശ്ചിമോത്താനാസനം, താഡാസനം.

പ്രാണായാമം : നാഡീശോധന, ഭ്രാമരി, ഉജ്ജ്വ, ഭസ്ത്രിക.

മുദ്ര, ബന്ധം : എല്ലാം അഭ്യസിക്കാവുന്നവയാണ്.

ഹഠ-യോഗം : ലഘുശംഖപ്രക്ഷാളനം.

മനഃശാന്തിക്ക് : യോഗനിദ്ര, അജപജപം, ധ്യാനം

വായുകോപം

ആസനങ്ങൾ : വായു നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള പവനമുക്താസനം, ശശാങ്കാസനം, ഭുജംഗാസനം, കടി ചക്രാസനം, സുപ്തവജ്രാസനം, മത്സ്യാസനം, ഹലാസനം, മുന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞു നിന്നുള്ള ആസനങ്ങൾ.

പ്രാണായാമം : കപാലഭാതി, ഭസ്ത്രിക.

മുദ്ര, ബന്ധം : താഡാകിമുദ്ര, ബന്ധങ്ങൾ എല്ലാം

ഹഠ-യോഗം : വസ്ത്രധൗതി, കുഞ്ജലം, ശംഖപ്രക്ഷാളനം
മനഃശാന്തിക്ക് : യോഗനിദ്ര, ധ്യാനം.

ആസ്ത്മ, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ

ആസനങ്ങൾ : സൂര്യനമസ്കാരം (സാവധാനം), മാർജാര്യാസനം, ലോലാസനം, സർവാംഗാസനം, ഉഷ്ട്രാസനം, ശവാസനം, സുപ്തവജ്രാസനം, മത്സ്യാസനം, ബദ്ധപദ്മാസനം.
പ്രാണായാമം : ശീതലി, ശീത്കരി ഇവയല്ലാത്ത മറ്റു പ്രാണായാമങ്ങളെല്ലാം.
മുദ്ര, ബന്ധം : എല്ലാം അഭ്യസിക്കാവുന്നതാണ്.
ഹഠ-യോഗം : കുഞ്ജലം, വസ്ത്രധൗതി, ശംഖപ്രക്ഷാളനം
മനഃശാന്തിക്ക് : യോഗനിദ്ര, അജപജപം, ആന്തരികനിശ്ശബ്ദത, ധ്യാനം.

ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ, ന്യുമോണിയ

ആസനങ്ങൾ : സൂര്യനമസ്കാരം, വാതമുക്തിക്കുള്ള പവനമുക്താസനം, നിന്നുകൊണ്ടുള്ള ആസനങ്ങൾ എല്ലാം, ലോലാസനം, മത്സ്യാസനം, കുക്കുടാസനം, ചക്രാസനം, ധനുരാസനം, വൃശ്ചികാസനം, അഷ്ട വക്രാസനം.
പ്രാണായാമം : എല്ലാം.
മുദ്രബന്ധം : എല്ലാം
ഹഠ-യോഗം : കുഞ്ജലം
മനഃശാന്തിക്ക് : യോഗനിദ്ര (ശ്വാസം എണ്ണിക്കൊണ്ട്), അജപജപം, ധ്യാനം.

നടുവേദന

ആസനങ്ങൾ : സൂര്യനമസ്കാരം, മൂന്നുതരം പവനമുക്താസനങ്ങൾ, ശശാങ്കാസനം, മാർജാര്യാസനം, ലോലാസനം, താഡാസനം, കടിചക്രാസനം, ഭുജംഗാസനം, പൃഷ്ഠാസനം, ത്രികോണാസനം, ഹലാസനം, ധനുരാസനം, ചക്രാസനം.
പ്രാണായാമം : ഭസ്ത്രിക, നാഡീശോധന
മുദ്ര, ബന്ധം : എല്ലാം അഭ്യസിക്കാവുന്നതാണ്
ഹഠ-യോഗം : ലഘുശംഖ പ്രക്ഷാളനം
മനഃശാന്തിക്ക് : യോഗനിദ്ര, ധ്യാനം.

അശുദ്ധരക്തം

ആസനങ്ങൾ : സൂര്യനമസ്കാരം (വേഗതയിൽ, ക്ഷീണം തോന്നുംവരെ), സുപ്തവജ്രാസനം, മാർജാര്യാസനം, ശശാങ്കാസനം, മത്സ്യാസനം, അർദ്ധ മത്സ്യേന്ദ്രാസനം, ഉഷ്ട്രാസനം, മയൂരാസനം, ത്രികോണാസനം, ഹലാസനം.
പ്രാണായാമം : ഭസ്ത്രിക
മുദ്ര, ബന്ധം : ഉഡ്ഡീയാനബന്ധം, മുദ്രകൾ എല്ലാം, പ്രത്യേകിച്ച് നാസികത്തുമ്പിൽ ദൃഷ്ടിയുറപ്പിച്ചുള്ള ഏകാഗ്രതയർപ്പിക്കൽ.

ഹഠ-യോഗം : അഗ്നിസാരക്രിയ, ശംഖപ്രക്ഷാളനം.

മനഃശാന്തിക്ക് : മണിപൂരചക്രത്തിന്മേൽ ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ടുള്ള യോഗനിദ്ര. പഴവർഗങ്ങളും ഉപ്പും ഉപേക്ഷിക്കുക. കൂടുതൽ വെള്ളം കുടിക്കുക.

രക്തസമ്മർദ്ദം (മാനസികസംഘർഷം, ഹൃദയപ്രശ്നങ്ങൾ)

ആസനങ്ങൾ : ആദ്യത്തെ രണ്ടിനം പവനമുക്താസനങ്ങൾ, ആനന്ദമദിരാസനവും മനഃശാന്തിക്കുള്ള എല്ലാ ക്രിയകളും.

പ്രാണായാമം : നാഡീശോധന, ശീതലി, ശീത്കരി, ഉജ്ജൈ, ഭ്രാമരി.

മുദ്ര, ബന്ധം : അശ്വിനി, ശാംഭവിമുദ്ര, നാസികത്തുമ്പിൽ ദൃഷ്ടി പതിപ്പിച്ചുള്ള ഏകാഗ്രതയർപ്പണം. ബന്ധങ്ങൾ ആവശ്യമില്ല.

ഹഠ-യോഗം : നേതി

മനഃശാന്തിക്ക് : യോഗനിദ്ര, ശവാസനം, അജപജപം, ധ്യാനം

രക്തസമ്മർദ്ദക്കുറവ്

ആസനങ്ങൾ : സൂര്യനമസ്കാരവും മറ്റ് എല്ലാ ആസനങ്ങളും.

പ്രാണായാമം : എല്ലാം, പ്രത്യേകിച്ച് ഭസ്ത്രിക.

മുദ്ര, ബന്ധം : എല്ലാം

ഹഠ-യോഗം : കുഞ്ജലം, ശംഖപ്രക്ഷാളനം.

മനഃശാന്തിക്ക് : ധ്യാനം

ഉറക്കമില്ലായ്മ, മനഃക്ലേശം

ആസനങ്ങൾ : സൂര്യനമസ്കാരം, സർവാംഗാസനം, മത്സ്യാസനം, ശീർഷാസനം, സുപ്തവജ്രാസനം, കൂർമാസനം, ശശാങ്കാസനം, ഭുജംഗാസനം, പശ്ചിമോത്താനാസനം, ശലഭാസനം, ശവാസനം.

പ്രാണായാമം : നാഡീശോധന, കപാലഭാതി, ശീതലി, ശീത്കരി, ഭ്രാമരി

മുദ്ര, ബന്ധം : ശാംഭവി, മാണ്ഡൂകി, യോനിമുദ്ര, ബന്ധങ്ങൾ എല്ലാം.

മനഃശാന്തിക്ക് : ത്രാടകം, യോഗനിദ്ര, ധ്യാനം.

സന്ധിവാതം

ആസനങ്ങൾ : ആദ്യത്തെ രണ്ടിനം പവനമുക്താസനങ്ങൾ. മാംസവും മറ്റ് സസ്യേതര ഭക്ഷണങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക. ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുക.

അമിതവണ്ണം

ആസനങ്ങൾ : സൂര്യനമസ്കാരം (ഗതിവേഗം കൂടുതലുള്ളത്), ദ്രുത ഹലാസനം, പാദഹസ്താസനം, ശീർഷാസനം.

നാഡികൾക്ക് നീർവീക്കം

ആസനങ്ങൾ : പവനമുക്താസനം, ഉദരശ്വസനം, സ്വസ്ഥതയ്ക്കുള്ള ക്രിയകൾ, ധ്യാനം. ആസനങ്ങൾ ചെയ്യും മുമ്പ് കൈകളും കാലുകളും ഉപ്പു കലർത്തിയ ചെറുചൂടുവെള്ളത്തിൽ അല്പനേരം താഴ്ത്തി വയ്ക്കണം.

ചൊറിച്ചിൽ, ത്വക്രോഗം

ആസനങ്ങൾ : പവനമുക്താസനം, മകരാസനം. അശുദ്ധരക്തം എന്ന ശീർഷകത്തിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നതും കാണുക.

തോൾരോഗങ്ങൾ

ആസനങ്ങൾ : മകരാസനം, പവനമുക്താസനം (ആദ്യഇനം), ഉഷ്ട്രാസനം, ബദ്ധപദ്മാസനം, സൂര്യനമസ്കാരം, പിന്നോട്ടു കുനിഞ്ഞുനിന്നുള്ള എല്ലാ ആസനങ്ങളും, ഭുജംഗാസനം, ഗോമുഖാസനം, വൃശ്ചികാസനം.

പ്രാണായാമം : എല്ലാം

മുദ്ര, ബന്ധം : എല്ലാം

ഹഠ-യോഗം : കുഞ്ജലം, നേതി.

മനഃശാന്തിക്ക് : ധ്യാനം.

കഴുത്തിന്റെ രോഗങ്ങൾ

ആസനങ്ങൾ : ഗ്രീവാസനം, കന്ധരാസനം, മത്സ്യാസനം, സുപ്തവജ്രാസനം, നട്ടെല്ലു വളച്ചുകൊണ്ടുള്ള എല്ലാ ആസനങ്ങളും.

പ്രാണായാമം : നാഡീശോധന പ്രാണായാമം

മുദ്ര, ബന്ധം : ജാലന്ധരബന്ധം

മനശാന്തിക്ക് : ശവാസനം

മുടികൊഴിച്ചിൽ

ആസനങ്ങൾ : ശിരസ്സുപയോഗിച്ചുള്ള ആസനങ്ങൾ, പ്രത്യേകിച്ച് ശീർഷാസനം.

മുഖക്കുരു, ചുളിവുകൾ

ആസനങ്ങൾ : സൂര്യനമസ്കാരം, സർവാംഗാസനം, ഹലാസനം, സിംഹാസനം. ഉപവാസം അനുഷ്ഠിക്കുക.

പ്രാണായാമം : എല്ലാ പ്രാണായാമങ്ങളും പ്രത്യേകിച്ച് ഭസ്ത്രിക.

മുദ്ര, ബന്ധം : യോഗമുദ്ര, അശ്വിനിമുദ്ര, ആകാശിമുദ്ര, വിപരീതകരണിമുദ്ര,

ജാലന്ധരബന്ധം

ഹഠ-യോഗം : നേതി, കുഞ്ജലം.

മനഃശാന്തിക്ക് : ത്രാടകം, ശവാസനം.

ടോൺസിലൈറ്റിസ്

ആസനങ്ങൾ : പവനമുക്താസനം, സിംഹാസനം, മത്സ്യാസനം, സുപ്ത വജ്രാസനം.

പ്രാണായാമം : ശീതലി, ശീത്കരി, ഉജ്ജൈ.

ഹഠ-യോഗം : നേതി, കുഞ്ജലം

മനഃശാന്തിക്ക് : ത്രാടകം, ശവാസനം

ദീർഘകാലമായുള്ള ദഹനക്കേട്

ഉറക്കമില്ലായ്മയും മനഃക്ലേശവും, ഉദരരോഗങ്ങൾ എന്നീ ശീർഷകങ്ങൾ കാണുക. ശുദ്ധമല്ലാത്തതും ശരിയാംവിധം പാകപ്പെടാത്തതും, പഴകിയതും ദഹിക്കാൻ പ്രയാസമുള്ളതുമായ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക. അമിതമായി ഭക്ഷിക്കരുത്. ദിവസം ഒരു നേരം മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. ദിവസവും കുഞ്ജല ക്രിയ ചെയ്യുക.

പയോറിയ, മോണരോഗങ്ങൾ

ആസനങ്ങൾ : ശിരസ്സിന്മേൽ സന്തുലനം ചെയ്തുള്ള എല്ലാ ആസനങ്ങളും.

പ്രാണായാമം : ശീതലി, ശീത്കരി.
ഓരോ രണ്ടുമൂന്നു മണിക്കൂർ കൂടുമ്പോഴും വിരലുകൾ കൊണ്ട് മോണ ഉഴിയുക.

കാലുവേദന

ആസനങ്ങൾ : സൂര്യനമസ്കാരം, പവനമുക്താസനം, ഉദരാകർഷണാസനം, ധനുരാസനം, അർദ്ധ മത്സ്യേന്ദ്രാസനം, ഗരുഡാസനം, വാതായനാസനം, പ്രണാമാസനം, കൂർമാസനം, ശലഭാസനം.

പ്രാണായാമം : എല്ലാം

മുദ്ര, ബന്ധം : എല്ലാം

മനഃശാന്തിക്ക് : യോഗനിദ്ര

ലൈംഗികാവയവരോഗങ്ങൾ (പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ഗ്രന്ഥി, ഗർഭാശയതകരാറുകൾ, ലൈംഗികപ്രശ്നങ്ങൾ)

ആസനങ്ങൾ : സൂര്യനമസ്കാരം, ശക്തിബന്ധശ്രേണി, മത്സ്യാസനം, ശശാങ്കാസനം, ഉഷ്ട്രാസനം, കടിചക്രാസനം, താഡാസനം, ത്രികോണാസനം, അർദ്ധ മത്സ്യേന്ദ്രാസനം, ഗരുഡാസനം, ഭുജംഗാസനം. ബ്രഹ്മചര്യം അനുഷ്ഠിക്കലാണ് ഏറ്റവും ഉത്തമമായ ഉപാധി.

പോളിയോ

ആസനങ്ങൾ : പത്മാസനം, കന്ധരാസനം, ധനുരാസനം, ത്രികോണാസനം, ശീർഷാസനം, അശ്വസഞ്ചാലനാസനം.

പ്രാണായാമം : നാഡീശോധന

മനഃശാന്തിക്ക് : നാസികത്തുമ്പിൽ ദൃഷ്ടികേന്ദ്രീകരിക്കൽ

ബധിരത

ആസനങ്ങൾ : ശിരസ്സിന്മേൽനിന്നുള്ള എല്ലാ ആസനങ്ങളും നേതിയും ചെയ്തുനോക്കുക.

അർശസ്

ആസനങ്ങൾ : സർവാംഗാസനം (ദീർഘനേരം), ശശാങ്കാസനം.

മുദ്ര, ബന്ധം : അശ്വിനിമുദ്ര, മൂലബന്ധം.

മനഃശാന്തിക്ക് : യോഗനിദ്ര

ആർത്തവരോഗങ്ങൾ (സ്ത്രീകളിലെ ലൈംഗികപ്രശ്നങ്ങൾ)

ആസനങ്ങൾ : സൂര്യനമസ്കാരം, ശീർഷാസനം, സുപ്തവജ്രാസനം, ഭുജംഗാസനം, പശ്ചിമോത്താനാസനം.

മുദ്ര, ബന്ധം : അശ്വിനി, സഹജൊലിമുദ്ര

മനഃശാന്തിക്ക് : യോഗനിദ്ര, അജപജപം, ധ്യാനം.

വാതവേദനകൾ

ആസനങ്ങൾ : പവനമുക്താസനം, മത്സ്യക്രീഡാസനം, മകരാസനം, പിന്നോട്ട് വളഞ്ഞുനിന്നുള്ള എല്ലാ ആസനങ്ങളും. മുന്നോട്ട് കുനിഞ്ഞുള്ള ആസനങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല.

നട്ടെല്ലുവേദന

ആസനങ്ങൾ : അദ്വാസനം, ജ്യേഷ്ടികാസനം, മകരാസനം (ദീർഘനേരം), ഭുജംഗാസനം, നട്ടെല്ല് വളച്ചോ തിരിച്ചോ ഉള്ള ആസനങ്ങൾ, നമസ്കാരാസനം, ശവാസനം, യോഗനിദ്ര.

ഉപസംഹാരം

വായനക്കാർക്ക് യോഗയിൽ താത്പര്യമുണ്ടാക്കി, പരിതാപകരമായ ലോകാവസ്ഥയിൽനിന്ന് അവരെയുണർത്തി ഈശ്വരസാക്ഷാത്കാരത്തിലേക്കു പ്രേരിപ്പിക്കുകയാണ് ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.

ആരോഗ്യത്തിലേക്കും മനഃശാന്തിയിലേക്കും മാത്രമല്ല, മുക്തി അഥവാ ആത്മീയവിമോചനത്തിലേക്കും നയിക്കുന്ന മാർഗമാണ് യോഗ.

"ജ്ഞാനദേവ തു കൈവല്യം"—പരമമായ ജ്ഞാനസാക്ഷാത്കാരത്തിന് മനഃശരീരങ്ങളെ സജ്ജമാക്കുകയാണ് യോഗയുടെ ഉദ്ദേശ്യം. ഭൗതികവും ആത്മീയവുമായ ആനന്ദങ്ങൾക്ക് ഉത്തമമായ ഉപാധിയാണത്.

പുസ്തകം വായിച്ചുള്ള അറിവുകൊണ്ടുമാത്രം യോഗ അഭ്യസിച്ചുതുടങ്ങാൻ പാടില്ല. ഒരു ഗുരുവിന്റെ മാർഗനിർദേശം ഇതിനു കൂടിയേ തീരൂ. അല്ലാത്തപക്ഷം, വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിനു ഭേദപ്പെടുത്താൻ പ്രയാസമുള്ള രോഗങ്ങളും ശാരീരികപ്രശ്നങ്ങളും വന്നുചേർന്നേക്കാം. വിദഗ്ദ്ധനായ ഒരു ഗുരുവിന്റെ സഹായവും മാർഗനിർദേശവും സ്വീകരിച്ചുവേണം യോഗ അഭ്യസിക്കുവാൻ.

ആരംഭത്തിൽ ഒരു യോഗാവിദഗ്ദ്ധന്റെ സഹായം മതിയാകുമെങ്കിലും ഉയർന്നതലത്തിലുള്ള ക്രിയകൾക്ക് ഒരു സിദ്ധയോഗിയെത്തന്നെ ഗുരുവായി സ്വീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ആത്മീയപുരോഗതിക്കും ശരിയായ സമാധാനത്തിനും ആനന്ദത്തിനും കുറച്ചുനാൾ യോഗാശ്രമത്തിലെ വാസം ആവശ്യമാണ്. ലളിതജീവിതത്തിലൂടെയും ലളിതമായ ഭക്ഷണക്രമത്തിലൂടെയും കർമവും ഭക്തിയും യോഗയും തമ്മിൽ സന്തുലനം സാധ്യമാക്കുന്നതിനു ശ്രമിക്കണം.

ആത്മീയാന്വേഷികൾക്കും മറ്റുവായനക്കാർക്കും ഈ ഗ്രന്ഥം പ്രചോദനമാവുമെന്നും യോഗയെയും അവയുടെ പ്രയോജനങ്ങളെയുംകുറിച്ച് വിലപ്പെട്ട അറിവുകൾ നേടാൻ ഇതുപകരിക്കുമെന്നും വിശ്വസിക്കുന്നു.

ഈശ്വരകൃപയും മഹായോഗികളുടെ അനുഗ്രഹങ്ങളും എല്ലാ വായനക്കാർക്കും യോഗ പരിശീലിക്കുന്നവർക്കും ലഭിക്കട്ടെയെന്നു പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

ഓം ശാന്തി, ശാന്തി, ശാന്തി!

സൂചിക

സമഗ്ര യോഗ

സ്വാമി ശാന്തി ധർമാനന്ദ സരസ്വതി



स्वामी श्री शान्तिधर्मानन्द सरस्वतीजी
सत्यम साधना कुटीर, रायवाला

ആരോഗ്യപൂർണ്ണമായ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും വേണ്ടി യോഗയുടെ സമഗ്രപാഠങ്ങൾ. സ്വാമി ശാന്തിധർമാനന്ദ സരസ്വതിയുടെ 'ദി ഹോളിസ്റ്റിക് യോഗ' എന്ന ശ്രദ്ധേയ കൃതിയുടെ മലയാള പരിഭാഷ.

വിവർത്തനം: ജെനി ആൻഡ്രൂസ്



ഡി സി ബുക്സ്

ആരോഗ്യം

ISBN 81-264-0929-0



100 രൂപ